

# แข็งแรงขึ้นแน่ แค่ปล่อยให้ท้องหิว (เสียบ้าง)



เกียรติวรรณ อมาตยกุล

ในโลกยุค ทุนนิยม บริโภคนิยมนี้ ถ้ามีใครบอกว่า “ถ้าจะให้ลูกหลานของเราสมองดี แข็งแรง ต้องให้ลูกหลานของเรารู้จักหิวเสียบ้าง ทานแต่น้อย” คงแทบจะไม่มีใครเชื่อ หรือไม่ก็รับฟังด้วยความขบขัน

ทำไมยิ่งหิว ยิ่งแข็งแรง? ความหิว ดีต่อร่างกายจริงหรือ? เราคงเคยได้ยินคำสั่งสอนของผู้ใหญ่หรือคำแนะนำทางการแพทย์เหล่านี้มาไม่มากก็น้อย

- อย่าให้ลูกหิว ตัวจะไม่โต ร่างกายจะอ่อนแอ ไม่แข็งแรง
- ระวังนะทานอาหารไม่ตรงเวลา จะเป็นโรคกระเพาะ เมื่อถึงเวลาอาหารก็ทานๆไปก่อน ไม่หิวก็ต้องทาน
- ยิ่งทานมากๆ ยิ่งอ้วนมาก ตัวจะสูงใหญ่ แข็งแรง

เวลานี้มีหนังสือขายดีมากๆ เล่มหนึ่งชื่อ “ยิ่งหิว ยิ่งสุขภาพดี” หนังสือเล่มนี้เขียนโดย น.พ.โยะ ชิโนะริ นะงุโมะ ชาวญี่ปุ่นที่มีอายุ 56 ปี แต่มีอายุหลอดเลือด 26 ปี อายุกระดูก 28 ปี มีสมองอ่อนเยาว์เทียบเท่าคนอายุ 38 ปี ที่มีแนวคิด และการใช้ชีวิตแตกต่างจากแนวคิดของแพทย์กระแสหลักเป็นอย่างมาก แต่เป็นแนวคิดที่คล้ายกับหลักโยคะศาสตร์โบราณมาก โดยเชื่อว่า “ถ้าคนเรามีโอกาสให้ท้องของเราได้หิวอยู่เสมอ และทานอาหารให้พอเหมาะ (ไม่มากเกินไป) คนเราจะมีร่างกายที่แข็งแรงขึ้น โรคภัยไข้เจ็บจะลดน้อยลง ปัญหากลิ่นตัวจะลดลง น้ำหนักตัวจะเข้าสู่จุดที่เหมาะสมได้เร็วขึ้น ผิวพรรณจะอ่อนเยาว์ขึ้น ร่างกายส่วนที่สึกหรอจะได้รับการซ่อมแซมเร็วขึ้น นอนหลับสนิทมากขึ้น อายุยืนยาวขึ้น ฯลฯ

ความเชื่อของ น.พ. โยะชิโนะริ มาจากการค้นพบยีนชนิดหนึ่งของนักวิทยาศาสตร์ที่มีชื่อเรียกเป็นทางการว่า “ยีนเซอร์ทูอิน (Sirtuin)” หรือ “ยีนที่ช่วยให้รอดชีวิต” ยีนมหัศจรรย์นี้มีหน้าที่ช่วยให้สิ่งมีชีวิตสามารถมีชีวิตรอดได้โดยเฉพาะในสภาวะที่คับขันของชีวิต ยีนชนิดนี้ทำหน้าที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของคนเราในแทบทุกด้าน จึงมีชื่อเรียกแตกต่างกันออกไปเช่น ยีนอดอยาก ยีนเจริญพันธ์ ยีนภูมิคุ้มกัน ยีนฟื้นฟู ยีนต่ออายุขัย (ทำให้อายุยืน) ฯลฯ ยีนเซอร์ทูอินนี้จะทำงานเฉพาะตอนที่คนหรือสัตว์หิว (อดอยาก) เท่านั้น

เป็นธรรมชาติของสัตว์ทุกชนิดในโลกนี้ที่จะไม่กินอะไรเลยถ้าไม่หิว สัตว์จะกินอาหารต่อเมื่อหิวจริงๆเท่านั้น ดังนั้นยีนเซอร์ทูอิน หรือยีนที่ช่วยให้รอดชีวิต หรือยีนอดอยาก ในสัตว์จะถูกขับออกมาเสมอๆ ได้มีการทดลองเกี่ยวกับยีนเซอร์ทูอินในสัตว์หลากหลายชนิดพบว่า การลดอาหารในสัตว์ลงอีก 40% ซึ่งหมายความว่ายีนเซอร์ทูอินในสัตว์ที่ทำการทดลองนี้จะถูกขับเพิ่มขึ้นมาอีก ผลจากการทดลองพบว่าสัตว์ที่ทำการทดลองนี้มีอายุยืนขึ้นถึง 1.5 เท่า และทำให้สัตว์อ่อนเยาว์ขึ้น มีชีวิตชีวาขึ้น สวยงามขึ้น ขนมีการเรียงตัวที่ดีขึ้น รูปลักษณะภายนอกดูอ่อนกว่าอายุจริง ฯลฯ

สำหรับมนุษย์มีการศึกษาเกี่ยวกับยีนเซอร์ทูอินนี้อย่างจริงจังเพื่อนำไปใช้ในศาสตร์การชะลอวัยของมนุษย์ (Anti-aging) พบว่า ตลอดประวัติศาสตร์ 170,000 ปี ที่ผ่านมาของบรรพบุรุษมนุษย์ชาติ มนุษย์ต้องผ่านการต่อสู้มาอย่างหนักเพื่อการดำรงชีวิตให้อยู่รอดจากภัยพิบัติทางธรรมชาติ การแปรปรวนของสภาพอากาศ การต่อสู้กับสัตว์ป่า การหาอาหารเพื่อประทังชีวิต ฯลฯ ความอดอยากจึงอยู่คู่กับมนุษย์มาตลอดเวลา นี่ก็คืออีกเหตุผลสำคัญที่ทำให้มนุษย์เราในอดีตแข็งแรงกว่าและเป็นโรคภัยไข้เจ็บน้อยกว่ามนุษย์ในปัจจุบันมาก

มนุษย์เพิ่งมีอาหารเหลือเพื่อจนทำให้มีคนจำนวนมากทานอาหารอยู่ตลอดเวลา ท้องไม่เคยถูกปล่อยให้หิว ไม่รู้จักคำว่าท้องร้องเพราะความหิวคืออะไร ? ผู้คนสามารถกินทั้งกินขว่าง ทานอาหารมากมามีที่เกินความจำเป็นของร่างกายในยุคปัจจุบันนี้เอง ซึ่งพอประมาณเวลาได้ไม่เกิน 100 ปี ในยุคที่อาหารเหลือกินเหลือใช้นี้เอง ที่มีโรคภัยไข้เจ็บเกิดขึ้นใหม่ๆ มากมาย ผู้คนอ่อนแอแลง มีคนอ้วนเต็มบ้านเต็มเมือง ร้านขายยา โรงพยาบาลมีอยู่ทุกหนทุกแห่ง ยีนเซอร์ทูอินแทบจะไม่ได้มีโอกาสถูกขับออกมาเพื่อทำงานส่งเสริมคุณภาพชีวิตของมนุษย์เลย

อย่างไรก็ตามสภาวะความอดอยากยังคงมีอยู่ต่อเนื่องในหลายๆ ประเทศทั่วโลก เช่นหลายๆ ประเทศในทวีปเอเชีย แอฟริกา อเมริกากลาง และอเมริกาใต้ เราทราบอะไรหรือไม่? **แปลกแต่จริง ยิ่งประเทศที่ยากจนที่ประชากรเผชิญภาวะความอดอยากสูงเท่าใด ยิ่งมีอัตราการเกิดของประชากรสูงขึ้นเท่านั้น** ส่วนประเทศที่ร่ำรวย มีอาหารการกินที่อุดมสมบูรณ์ กลับยิ่งมีอัตราการเกิดของประชากรต่ำลงมากๆ จำนวนประชากรยิ่งลดลงเรื่อยๆ

แม้แต่ในเมืองไทยของเรา ถ้าเราสังเกตให้ดีเราจะพบว่า คนที่มีฐานะดีซึ่งมักจะมีการกินอยู่ที่ดี มีอาหารเหลือเพื่อจะเกิดปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นทั่วโลก ที่เรียกว่าปรากฏการณ์มีลูกยากในกลุ่มคนฐานะดี ผู้คนฐานะดีที่มีอาหารเหลือเพื่อจำนวนมาก ต้องใช้การผสมเทียมช่วยในการให้กำเนิดบุตร ส่วนคนยากจนที่หาเช้ากินค่ำ ต้องใช้ชีวิตอยู่ด้วยความยากลำบาก อดมื้อ กินมื้อ น่าจะมีร่างกายอ่อนแอกว่า มีลูกยากกว่า กลับมีลูกง่าย มีลูกดกอย่างไม่น่าเชื่อ (ชาวโรฮิงยา ชาวอุยกูร์ จะมีอัตราการเกิดของประชากรสูงมาก) เราเห็นความสำคัญของยีนเจริญพันธ์ ซึ่งเป็นยีนชนิดหนึ่งของยีนเซอร์ทูอินหรือยัง !

เราจะให้เด็กของเราแข็งแรงขึ้นได้อย่างไร ? คุณพ่อ คุณแม่ ผู้ปกครองสามารถทำให้ลูกหลานเราของเข้มแข็ง แข็งแรงขึ้นได้จากการทำให้ยีนเซอร์ทูอินในเด็กทำงานมากขึ้นด้วยวิธีง่ายๆ ดังนี้

- จัดระเบียบวินัยในการทานอาหารเป็นมื้อๆ ให้กับเด็ก ไม่มีการทานอาหารจุกจิกนอกมื้อ ผู้ปกครองควรจัดอาหารให้เด็กๆ ได้ทาน 3 – 5 มื้อ ในแต่ละวัน และพยายามไม่ให้มีการทานอาหารนอกมื้ออย่างเด็ดขาด (ยกเว้นน้ำเปล่าที่สามารถทานได้ตลอดวัน) มีเด็กเป็นจำนวนมากที่ยีนเซอร์ทูอินในร่างกายไม่มีโอกาสได้ทำงาน เพราะมีผู้ปกครองที่คอยจัดอาหาร ขนม นม ฯลฯ ให้เต็ม ทานอยู่ตลอดเวลา เพราะคิดว่าเด็กยิ่งทานอาหารมากๆ ยิ่งแข็งแรง
- เด็กๆ จะได้ทานอาหารเมื่อหิวจริงๆ เท่านั้น มีเด็กจำนวนมากที่ไม่รู้จักกับคำว่า “หิว” เพราะถูกปรนเปรอให้ทานอาหารอยู่ตลอดเวลา เด็กเหล่านี้จะแข็งแรงขึ้นอย่างมาก ถ้าถูกลดปริมาณอาหารในแต่ละมื้อลง บางคนอาจจะลดเพียงเล็กน้อย บางคนอาจจะต้องลดลงเกินกว่า 50% ของอาหารที่เคยทาน และงดการทานอาหารจุกจิกระหว่างมื้อ เพื่อให้เกิดอาการหิวจริงๆ ก่อนการรับประทานอาหารในแต่ละมื้อ

- ให้เด็กได้ออกกำลังกายจนเหงื่อโชกเป็นประจำ เด็กที่ได้ออกกำลังกายเป็นประจำจะรู้ว่า "หิว" คืออะไร ! เมื่อเราออกกำลังกายระบบเผาผลาญในร่างกายจะทำงานอย่างเต็มที่ อาหารที่เราทานเข้าไปจะแปรเปลี่ยนสภาพกลายเป็นสิ่งที่ร่างกายต้องการใช้อย่างรวดเร็วเช่น การเจริญเติบโต, ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ฯลฯ ซึ่งจะทำให้เราหิวเร็วขึ้นนั่นเอง
- ฝึกให้เด็กๆทานแค้พออีม ถ้าเราสังเกตตัวเราให้ดีจะพบว่า เมื่อเราทานอาหารจนอิ่มมากเกินไป เราจะไม่อยากทำอะไร รู้สึกขี้เกียจ สมองไม่แล่น พลังงาน ความสดชื่นแจ่มใสของร่างกายจะลดลงทันที ร่างกายจะกลับมาสู่สภาวะปกติอีกครั้งเมื่อเราหายอิมแล้ว เราจึงควรทานอาหารแค้พออีม หรืออิมแค้ 80% เหลือที่ว่าง 20% ในกระเพาะสำหรับน้ำ และอากาศ

เพียงเท่านั้นยีนเซอร์ทูนในร่างกายของเราก็มีโอกาสได้ทำงานมากขึ้น ซึ่งจะทำให้เด็กของเราแข็งแรงขึ้น อ้วนน้อยลง ตัวสูงขึ้น รูปร่างดีขึ้น เจ็บป่วยน้อยลง สมองดีขึ้น .....อย่างแน่นอน