

ชีวิต



ดูวิดีโอและสุขภาพ
สไตล์ คาร์สาได้ที่นี่

ชีวจิตช่วยให้ฉลาด หุ่นดี อ่อนเยาว์ อายุยืน มีคน

AMAZING EXERCISE

ออกกำลังกาย
สลายเอสโตรเจน
ลดเสี่ยงเนื้องอก
ลดเสี่ยงมะเร็ง

NEW SERIES

นิยายชีวิตคนไข้มะเร็ง
กินใจ ได้ความรู้
โดยแพทย์หญิงชัญวลี ศรีสุโข

BREAST CANCER SURVIVORS

เคล็ดลับฉบับคนสู้มะเร็งเต้านม
หยุดเป็นซ้ำ ไม่แพร่กระจาย
ไม่ต้องจ่ายแพง

GREEN ISSUE

CPTTP +
ความมั่นคงทางอาหาร
อนาคตสุขภาพ
ที่คนไทยต้องรู้

LET'S EAT

อาหารจีนถูกรีเ็น
ลดร้อน ป้องกัน
เนื้องอกเต้านม



10 HEALTHIEST MILK OPTIONS



ดูสุขภาพ

ทำตามง่าย เห็นผลจริง

www.goodlifeupdate.com



INTERGRATED HEALTH CARE

- 8 **เกร็ดสุขภาพ :**
FOODS TO PREVENT PMS SYMPTOM
อาหารปรับฮอร์โมนก่อนมีประจำเดือน
- 12 **เรื่องพิเศษ :**
7 BREAST CANCER SURVIVORS
ถอดประสบการณ์สยบมะเร็งเต้านม ทำจริง โรคสงบจริง
- 36 **ชีวิต ANTI-AGING :**
HOW TO ออกกำลังกายเพื่อความสมดุลของฮอร์โมน
ลดเสี่ยงมะเร็งเต้านม
- 38 **หมอจีนประจำบ้าน :**
6 โยคะสไตล์ต้องทำ ป้องกันมะเร็งเต้านม
จากศาสตร์แพทย์แผนจีน
- 40 **เปิดห้องหมอสูติ :**
มะเร็งระยะสุดท้ายกับชีวิตของประณิต
ตอนที่ 1 เพื่อนสนิทกับประณิต
- 44 **จากธรรมชาติสู่ตำรับยา :**
ปกป้องปอดและทางเดินหายใจก่อนเชื้อร้ายคุกคาม
- 58 **SENIOR LIVING :**
BEST BRAS FOR GRANDMA
เคล็ดลับเลือกยกทรงกระชับสัดส่วนสาวสูงวัย



STORY SHARING

- 32 **ชีวิตพิชิตโรค :**
ชีวิตป้องกันและฟื้นฟูมะเร็งอย่างไร
- 56 **ON THE COVER :**
HEALTHY BREAST คาริสสา สปริงเก็ตต์

ACTIVE & IN-TREND

- 28 **FIT FOR HEALTH :**
FAT LOSS YOGA เฟิร์มแอนด์ฟิต พิชิตไขมันด้วยโยคะ
- 54 **HOT ISSUE :**
ชวนเข้าใจ CPTPP อย่างถูกต้อง ฉบับเพื่อเกษตรกรและคนทั่วไป



ORGANIC & GREEN

50 SPECIAL REPORT :
FOOD SECURITY IN TIMES OF COVID-19
วิถีเกษตรเพื่อความมั่นคงทางอาหารในวิกฤติโควิด

HEALTHY MIND

48 ธรรมะสบายใจ :
ฝึกใจไม่ให้โกรธ วิธีที่ 1 “ฝึกจิตให้มีเมตตา”
ฆ่าความโกรธได้แล้วย่อมอยู่เป็นสุข

LIFESTYLE

- 6 จากบรรณาธิการ
- 60 ครีวชีวจิต :
นมงขาวโฮมเมด แคลเซียมดี วิตามินอีสูง
- 63 ใบสมัครสมาชิก
- 64 สารจากกูรู :
แก้แพ้ แก้ทิวัดชีวิต



FOODS TO PREVENT PMS SYMPTOM

อาหารปรับฮอร์โมนก่อนมีประจำเดือน

อาการกลุ่ม PMS พบได้ในสาว ๆ ก่อนมีประจำเดือนถึงร้อยละ 80 เป็นอาการที่คล้ายจะป่วย รู้สึกไร้เรี่ยวแรง หงุดหงิดง่าย มักเป็นก่อนช่วงมีประจำเดือน 5 - 11 วัน แต่ก็เชื่อว่าอาการเหล่านี้จะไม่มีทางป้องกันนะค่ะ เพียงแค่คุณผู้หญิงต้องออกกำลังกายเป็นประจำ และเลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับช่วงเวลานั้นของเดือนซึ่งจะมีอะไรบ้าง มาดูกันค่ะ

แตงกวา การเติมผักและผลไม้ที่มีใยอาหารสูงเข้าสู่ร่างกายเป็นการต่อสู้กับอาการ PMS ได้ดีที่สุดในนักโภชนาการ **ดانا เจมส์** แนะนำให้กินแตงกวาและผลไม้รสเปรี้ยว เช่น ส้มโอ มะนาว เพราะเต็มไปด้วยโพแทสเซียมซึ่งทำหน้าที่เป็นยาขับปัสสาวะตามธรรมชาติ ลดอาการท้องอืดได้

ผลไม้สีส้ม เช่น ลูกพีช มะละกอ สารสีเหลืองในผลไม้ตระกูลนี้ช่วยเพิ่มการผลิตเซลล์ผิว ลดความมันส่วนเกินและการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนที่เป็นสาเหตุของการเกิดสิว และยังมอบเซโรโทนินที่สามารถไล่ลงไปในอาหารเพื่อต้านการอักเสบ สามารถช่วยรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่ ซึ่งอาจเป็นสาเหตุของการเกิดสิวเช่นเดียวกัน

ขิง สามารถช่วยบรรเทาอาการตะคริวหรือการปวดเกร็งที่บริเวณท้องน้อย มีฤทธิ์ร้อน เมื่อกินแล้วจะให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย ต้านการอักเสบ มังงานวิจัยยืนยันแล้วว่า ขิงช่วยบรรเทาอาการปวดประจำเดือนร่วมกับอาการ PMS

ถั่วและมันฝรั่ง เป็นพืชที่ **เครี กลาสแมน** นักโภชนาการแนะนำ โดยอธิบายว่า ถั่วอุดมไปด้วยกรดไขมันที่ช่วยลดความหงุดหงิดและระดับน้ำตาลในเลือด ส่วนมันฝรั่งช่วยกระตุ้นเซโรโทนินในสมอง ปกป้องเซลล์ประสาทจากความเสียหาย ทำให้คุณรู้สึกหงุดหงิดน้อยลง

แซลมอน อะโวคาโด และเมล็ดฟักทอง กรดไขมันโอเมก้า-3 ที่มีอยู่ในแซลมอนสามารถช่วยลดอาการบวมและการอักเสบ ผลอะโวคาโดอุดมไปด้วยวิตามินอีที่ส่งผลกับเต้านม ช่วยลดพรอสตาแกลนดินที่ทำให้อาการบวมรุนแรงขึ้น เช่นเดียวกับเมล็ดฟักทองที่มีสารอาหารมากมาย ทั้งสังกะสี แมกนีเซียม และโอเมก้า-6 ที่ช่วยต้านการอักเสบ ช่วยควบคุมระดับฮอร์โมนที่ไปกระตุ้นอาการเจ็บเต้านม

รู้อย่างนี้แล้ว ช่วงใกล้เป็นวันนั้นของเดือนอย่าลืมเน้นอาหารตาม **ที่นักโภชนาการแนะนำกันนะค่ะ**

BREAST SELF-EXAMINATION

3 ท่าค้นหาะเร็งเต้านม

มะเร็งเต้านมเป็นภัยเงียบสำหรับผู้หญิงทุกคน หากไม่หมั่นสังเกตหรือตรวจเบื้องต้นด้วยตนเอง อาจส่งผลให้มะเร็งลุกลามแพร่กระจายไปยังอวัยวะอื่น โอกาสรักษาหายก็จะมีน้อยลง ทั้งนี้โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์ ได้แนะนำวิธีตรวจเช็คมะเร็งเต้านมด้วยตนเองง่ายๆ เพียง 3 ท่าด้วยกัน คือ

ท่าสำหรับยืนหน้ากระจก ยืนตัวตรง ปล่อยแขนแนบข้างลำตัวตามสบาย มองในกระจกเปรียบเทียบเต้านมทั้งสองข้างว่ามีสิ่งผิดปกติหรือไม่ เช่น การบิดเบี้ยวของหัวนม จากนั้นสำรวจความผิดปกติในท่าประสานมือเหนือศีรษะและเท้าเอว ต่อด้วยการโน้มตัวไปข้างหน้า โดยวางมือทั้งสองข้างบนเข่าหรือเก้าอี้แล้วสังเกตความผิดปกติ

ท่านอนราบ นอนราบในท่าที่สบาย แล้วยกแขนข้างที่ต้องการตรวจขึ้นเหนือศีรษะเพื่อให้เต้านมแผ่ราบ ใช้นิ้วชี้ นิ้วกลาง และนิ้วนางของมืออีกข้างคลำให้ทั่วเต้านมและรักแร้ แต่ห้ามบีบเนื้อเต้านม เพราะจะทำให้รู้สึกเหมือนเจอก้อนเนื้อ ซึ่งนั่นไม่ใช่มะเร็ง เมื่อตรวจเสร็จเรียบร้อยแล้วให้ย้ายมาตรวจอีกข้างด้วยวิธีเดียวกัน

ท่าตรวจขณะอาบน้ำ ผู้ที่มีเต้านมเล็กให้ยกแขนข้างที่ต้องการจะตรวจเหนือศีรษะ และใช้มืออีกข้างคลำแบบเดียวกับท่านอนราบ ผู้ที่มีเต้านมใหญ่ให้ใช้มือข้างที่จะตรวจประคอง แล้วคลำเต้านมจากด้านล่าง ส่วนมืออีกข้างหนึ่งให้ตรวจคลำจากด้านบน



มะเร็งเต้านมในระยะเริ่มแรกอาจไม่ได้น่ากลัวอย่างที่คิด ถ้าได้รับการรักษาและดูแลตัวเองอย่างถูกต้อง ผู้ป่วยจะมีอัตราอยู่รอดเกิน 5 ปี สูงถึงร้อยละ 70 - 90 เลยทีเดียว ฉะนั้นต้องหมั่นสังเกตความผิดปกติของร่างกาย เพื่อเข้ารับการรักษาได้อย่างทันท่วงที

TIGHTEN TUMMY PLAN

เคล็ดลับกินดีกระชับหน้าท้อง

เห็นทีการออกกำลังกายเพียงอย่างเดียวคงไม่เพียงพอสำหรับผู้ที่อยากมีหน้าท้องกระชับ เพราะเมื่อคุณห่างหายจากการพิชิตหน้าท้อง ไขมันก็จะเข้ามาแทนที่กล้ามเนื้ออย่างรวดเร็ว วันนี้ชีวิตจึงได้นำเทคนิคกระชับหน้าท้องด้วยการปรับเปลี่ยนกิจวัตรประจำวันที่คุณควรทำควบคู่กับการออกกำลังกาย เพื่อให้คุณมีหน้าท้องที่กระชับในทุก ๆ วัน

การดื่มน้ำ การดื่มน้ำในปริมาณที่เพียงพอจะช่วยให้คุณมีความชุ่มชื้นและไม่ทำให้หน้าท้องบวม นอกจากนี้การดื่มน้ำที่มีส่วนผสมของมะนาว ซึ่ง แดงกวา และสัระแทน นอกจากจะช่วยล้างพิษออกจากร่างกาย ยังระงับความอยากอาหารได้ ช่วยให้คุณมีหน้าท้องที่แบนราบได้อย่างรวดเร็ว คุณสามารถทำได้เองโดยผสมส่วนผสมเหล่านี้ลงในน้ำเปล่าแล้วดื่มระหว่างวัน

กิจวัตรยามเช้า เริ่มต้นเช้าของคุณด้วยโยคะที่เน้นท่าทางบริหารหน้าท้อง โดยฝึกลมหายใจเข้า-ออกขณะที่ยืนตัวตรง ซึ่งช่วยลดระดับฮอร์โมนคอร์ติซอล ผ่อนคลายความเครียด อีกวิธีที่สำคัญในการเริ่มต้นเผาผลาญของคุณในตอนเช้าคือ การใช้เวลาเพลิดเพลินกับอาหารเช้ามื้อเล็ก ๆ เป็นระยะ ๆ จะช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้สะดวก ไม่เหมือนกับกับการกินอาหารมื้อใหญ่ที่ใช้เวลาในการย่อยนาน

กินอาหารที่ย่อยง่าย ไม่ควรกินอาหารที่มีน้ำตาลและคาร์โบไฮเดรตมากจนเกินไป อาหารที่ควรกิน ได้แก่ ธัญพืช ผักใบเขียว ผักจำพวกหัว เช่น แครอต และผลไม้ที่มีฟรุกโทสต่ำ เช่น กัลย สตรอว์เบอร์รี่ และผลไม้รสเปรี้ยว ถ้าเป็นไปได้ควรกินผักที่ปรุงสุกหรือผ่านการนึ่ง หลีกเลี่ยงการปรุงอาหารด้วยเกลือหรืออาหารที่มีโซเดียมสูง เพราะโซเดียมจะกักเก็บน้ำ ทำให้ตัวบวม

กินอย่างถูกวิธี คุณสามารถลดอาการบวมได้โดยการเคี้ยวอาหารให้ละเอียด ซึ่งจะช่วยให้การย่อยอาหารเป็นไป得更เร็วขึ้น เคล็ดลับอีกอย่างคือ ไม่ควรกินเร็วเกินไป เพราะนั่นหมายความว่า คุณไม่ได้เคี้ยวอาหารมากพอ นำไปสู่อาการท้องอืดในระบบทางเดินอาหาร

งดเครื่องดื่มประเภทโซดา เพราะฟองในโซดาและน้ำตาลทำให้เกิดแก๊สในกระเพาะ รวมไปถึงกาเฟอีนในกาแฟด้วย ควรเลือกชาสมุนไพรเพื่อผ่อนคลายท้อง เช่น ชาคาโมมายล์และสัระแทน

ใครที่อยากมีหน้าท้องแบนราบ อย่าลืมนำวิธีเหล่านี้ไปปฏิบัติตามให้จริงจังเป็นนิสัย รับรองว่าคุณสามารถมีหุ่นดีและสุขภาพที่ดีขึ้นได้ไปพร้อม ๆ กัน

OXFORD TIPS

เดินดี กระดูกแข็งแรง

รู้ไหมคะว่า เราสามารถเสริมความหนาแน่นของมวลกระดูกได้ด้วยการออกกำลังกายง่ายๆ อย่างการเดิน โดยงานวิจัยจากมหาวิทยาลัยออกซฟอร์ด ประเทศอังกฤษ พบว่า คนที่เดินเป็นประจำมีมวลกระดูกมากกว่าคนที่เดินน้อย พร้อมแนะนำเทคนิคการเดินให้ได้คุณภาพที่ทำตามได้ง่ายๆ ดังนี้

- ควรเดินให้ได้ในระยะทางวันละ 2.5-3.5 กิโลเมตร หรือ 10,000 ก้าว ฟังดูอาจจะเหมือนไกล แต่ถ้าเริ่มฝึกไปเรื่อยๆ ก็สามารถเดินได้ไกลกว่านี้อีกหลายเท่า
- ถ้ารู้สึกว่ามันก้าวยุ่งยากไป ก็ลองใช้วิธีง่ายๆ คือเดินให้ได้อย่างน้อย 30 นาที หรือรวมแล้วสัปดาห์ละ 150 นาที โดยจะทำครั้งเดียวครบหรือแบ่งทำ 2-3 ครั้งในหนึ่งวันก็ได้
- เมื่อรู้สึกเหนื่อยหอบในระดับที่พูดเป็นคำๆ แล้วขาดช่วง ให้ชะลอฝีเท้าลง แต่ถ้าเป็นมากให้หาที่นั่งพัก
- ควรเริ่มจากสัปดาห์ละ 3 วัน และค่อยๆ เพิ่มเป็นสัปดาห์ละ 5-6 วันจึงจะเห็นผล

หากคุณเดินตามเทคนิคที่เราแนะนำแล้ว ไม่ใช่เพียงแค่กระดูกของคุณที่จะได้ประโยชน์ เพราะสภาพดีแบบองค์รวมก็จะเป็นของคุณเช่นกัน



CANCER ALERT!

สัญญาณอันตราย มะเร็งลำไส้ใหญ่

นายแพทย์สมศักดิ์ อรรถศิลป์ อธิบดีกรมการแพทย์ระบุว่า มะเร็งลำไส้ใหญ่เป็นมะเร็งที่พบมากเป็นอันดับต้นๆ ของหลายประเทศทั่วโลก ด้วยวิถีการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปของประชากร ส่งผลให้แนวโน้มอุบัติการณ์การเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่และไส้ตรงเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง นำมาสู่สาเหตุการตายมากขึ้นทุกปี ดังนั้นทุกคนควรสังเกตตนเองและทราบถึงสัญญาณอันตรายที่คุณควรไปพบแพทย์แบบทันทีทันทีหากมีอาการดังนี้

- ถ่ายอุจจาระผิดปกติ มีอาการท้องผูกสลับท้องเสีย
 - ถ่ายอุจจาระบ่อยครั้ง ถ่ายไม่สุด ถ่ายเป็นมูกหรือมูกปนเลือด หรืออาจถ่ายเป็นเลือดสด
 - ขนาดลำอุจจาระเล็กลง
 - มีอาการปวดท้อง แน่นท้อง ท้องอืด จุกเสียดเรื้อรัง
- อย่างไรก็ตาม มะเร็งลำไส้ใหญ่และไส้ตรงเป็นมะเร็งที่สามารถตรวจคัดกรองเพื่อค้นหามะเร็งในระยะเริ่มแรกได้ ส่งผลให้การรักษามีประสิทธิภาพและมีโอกาสหายจากโรครุนแรง ผู้ที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไปควรรับการตรวจคัดกรองโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่และไส้ตรงโดยการตรวจหาเลือดแฝงในอุจจาระปีละครั้งนะคะ



HEALING FOODS

3 อาหารเยียวยาข้ออักเสบ

สำหรับผู้ป่วยโรคข้ออักเสบและโรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ส่วนใหญ่แล้วแพทย์จะแนะนำให้บริโภคอาหารลักษณะเดียวกับผู้ควบคุมน้ำหนัก เพราะน้ำหนักตัวที่มากเกินไปทำให้อาการอักเสบทวีความรุนแรง โดยรองศาสตราจารย์ นายแพทย์วิศิษฎ์ วามวาณิช ภาควิชาศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์และกายภาพบำบัด คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มีคำแนะนำถึงกลุ่มอาหารที่ผู้ป่วยและผู้ที่ต้องการห่างไกลโรคดังกล่าวควรกินดังต่อไปนี้

ปลาที่มีกรดไขมันโอเมก้า-3 เช่น ปลาแซลมอน ปลาซาร์ดีน ปลาทู ปลาคอด ปลาช่อน เป็นต้น โดยเฉพาะผู้เป็นโรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ เพราะกรดไขมันโอเมก้า-3 ในปลามีคุณสมบัติยับยั้งการอักเสบของข้อกระดูก จึงแนะนำให้บริโภคเฉลี่ย 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์

ธัญพืชไม่ขัดสี เช่น ข้าวกล้อง ขนมปังโฮลวีต จมูกข้าวสาลี ถั่วต่างๆ โดยแพทย์แนะนำให้ควรบริโภคถั่วเหลืองและผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง เช่น เต้าหู้จากถั่วเหลือง เป็นต้น แต่ไม่ควรกินมากเกินไป เพราะถั่วมีแคลอรีสูง

ผักผลไม้ เช่น ผักใบเขียวต่างๆ เป็นแหล่งเบต้าแคโรทีน แคลเซียม โฟเลต เหล็ก วิตามินซี รวมทั้งกล้วยที่เป็นแหล่งโพแทสเซียมและใยอาหาร ควรกินอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ นอกจากนี้พบว่าขิงและเซเลอรี่ก็มีสารช่วยลดอาการอักเสบได้เช่นกัน จึงควรกินอย่างน้อยครั้งละ 5 กรัม สัปดาห์ละ 2 ครั้ง

ทั้งนี้ผู้ป่วยที่เป็นโรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ควรงดอาหารที่ผ่านการรมวิธีขัดสี อาหารรสเค็มจัดหรือหวานจัด และอาหารที่มีกรดไขมันอิ่มตัว เช่น เนย เนยแข็ง น้ำมันมะพร้าว ❌



FOOD SECURITY IN TIMES OF COVID-19

วิถีเกษตรฟื้นความมั่นคงทางอาหารในวิกฤติโควิด

การระบาดของไวรัสโควิด-19 ในช่วงต้นปีทำให้คนไทยเกิดความตื่นตัวในประเด็นความมั่นคงทางอาหารมากขึ้น เป็นที่มาของหัวข้อ “การสร้างความมั่นคงทางอาหาร เพชฌฆาตหน้าวิกฤติ” ในงานสัมมนาความมั่นคงทางอาหาร ปี 2563 ณ สวนชีวจิต Growing Diversity Park จังหวัดนนทบุรี จัดโดยมูลนิธิชีวจิตซึ่งได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.)

น่าสนใจว่าวิถีเกษตรเมืองและเกษตรชุมชนช่วยสร้างความมั่นคงทางอาหารในวิกฤตินี้ได้อย่างลึกซึ้งและเป็นทางออกที่ยั่งยืน ชีวจิตเก็บประเด็นสำคัญมาฝากท่านผู้อ่านแล้ว ขอเชิญติดตามได้เลยค่ะ



THE DEFINITION

ความมั่นคงทางอาหารคืออะไร

ทันตแพทย์หญิงจันทนา อึ้งชูศักดิ์ ประธานคณะกรรมการกำกับทิศแผนอาหารเพื่อสุขภาพของ สสส. ซึ่งเป็นประธานเปิดงานเสวนากล่าวว่า ในการทำงาน 3 ปีที่ผ่านมา การขับเคลื่อนงานความมั่นคงทางอาหารในประเทศแบ่งเป็น 4 ด้าน ได้แก่ การผลิตอาหาร ความปลอดภัยของอาหาร การกระจายอาหาร และผู้บริโภคซึ่งอยู่ปลายทางของกระบวนการทั้งหมด

คุณหมोजันทนากล่าวว่า เหตุที่ปีนี้ทางสสส.ชวนหันมาจัดประเด็นชวนคุยในแง่การเผชิญหน้ากับวิกฤติ เนื่องจากภาวะโรคระบาดจากไวรัสโควิด-19 ทำให้เห็นว่าเมื่อทุกคนมีความจำเป็นต้องกักตัวอยู่ที่บ้าน ถ้าไม่สามารถเพาะปลูกหรือผลิตอาหารได้ด้วยตนเองก็จะเข้าถึงแหล่งอาหารได้ยากลำบาก

ผลคือแทบทุกบ้านลุกขึ้นมาปลูกผัก รวมถึงตัวคุณหมोजันทนาเอง ตอนนีผลผลิตที่เก็บกินได้ก็มีมะเขือเจ้าพระยาที่ใช้กินเป็นผักสดและพริกจินดาจากสถานการณ์ดังกล่าวทำให้ได้เข้าใจว่าทุกคนในสังคมมีส่วนร่วมในการสร้างความมั่นคงทางอาหารและลงมือทำได้ด้วยตนเอง

สังคมใดจะมีความมั่นคงทางอาหารได้ คุณหมोजันทนาระบุว่า ต้องมีปัจจัยครบ 3 ข้อ ได้แก่

- มีอาหารอย่างเพียงพอในแง่ปริมาณ
- เข้าถึงอาหารได้โดยไม่มีอุปสรรค ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการเดินทาง (แหล่งอาหารอยู่ไกล ขนส่งลำบาก) หรือเรื่องเศรษฐกิจ (อาหารราคาแพงเกินไป)
- อาหารปลอดภัย กินแล้วมีสุขภาพดี ไม่ใช่แค่กินแล้วอิ่มท้อง แต่ส่งผลถึงสุขภาพในระยะยาว

THE 3 SOLUTIONS

แนวทางแก้ไขปัญหาในระยะยาว

คุณหมोजันทนากล่าวเพิ่มเติมว่า วิกฤติโรคไวรัสโควิด-19 ที่ผ่านมามีให้เห็นว่าประเทศไทยต้องปรับปรุงในข้อ 2 และข้อ 3 ส่วนข้อแรกนั้นไม่มีปัญหามากนัก เพราะบ้านเราเป็นแหล่งผลิตอาหารอยู่แล้ว สิ่งที่ต้องหันมาให้ความสนใจคือทำอย่างไรจะจัดการให้คนในกลุ่มเปราะบาง มีปัญหาด้านความมั่นคงทางอาหาร เช่น คนจนในเมืองซึ่งไม่มีที่ทำกินเป็นของตนเอง สามารถเข้าถึงอาหารและต้องเป็นอาหารที่มีคุณภาพ กินแล้วร่างกายแข็งแรง ส่งผลให้ทำงานได้เต็มประสิทธิภาพ เพิ่มโอกาสการมีรายได้เพิ่มขึ้น

จากประสบการณ์ในช่วงโรคโควิด-19 ระบาดคนไทยให้ความช่วยเหลือกันและกันอย่างแข็งขัน ว่าเป็นการแก้ไขปัญหาในระยะสั้น เช่น การตั้งโรงงาน การบริจาคอาหารในชุมชน หรือการที่ชาวบ้านในต่างจังหวัดที่ผลิตข้าวปลาอาหารเองได้ส่งผลผลิตมาแบ่งปันพี่น้องคนจนในเมือง

แม้กรณีดังกล่าวจะเป็นเรื่องที่น่าชื่นชม แต่คุณหมोजันทนาได้ย้ำว่า เราต้องมองหาวิธีแก้ปัญหาในระยะยาวให้เหล่ากลุ่มคนเปราะบางและคนในเมืองมีความมั่นคงทางอาหารได้ด้วยตนเอง เพราะในอนาคตจะมีวิกฤติครั้งใหม่เกิดขึ้นตามมาแน่นอน โดยคุณหมोजันทนาสรุปออกมา 3 วิธี ดังนี้

1. ผลิตอาหารเพื่อครัวเรือนของตนเอง ปลูกผักหรือเลี้ยงสัตว์ในจำนวนที่เพียงพอต่อความต้องการของสมาชิกในบ้านทั้งในยามปกติและยามฉุกเฉิน นั่นแปลว่าต้องส่งเสริมให้ประชาชนมีความรู้ สามารถปลูกผักที่เหมาะสมในแต่ละฤดูกาลและมีผลผลิตเก็บกินได้ตลอดทั้งปี

2. ผลิตอาหารเพื่อสร้างเศรษฐกิจชุมชน ปลูกกินในบ้านแล้วมีผลผลิตเหลือ ก็นำไปขายในตลาดของชุมชน สร้างรายได้ให้ตนเองได้ทุกวัน ชุมชนก็มีแหล่งอาหารจากครัวเรือนในพื้นที่ ไม่ต้องเสียเวลาไปหาพืชผักและเนื้อสัตว์จากนอกพื้นที่ ลดมลพิษที่เกิดจากการขนส่ง แก้ปัญหาสิ่งแวดล้อม และช่วยประหยัดพลังงานได้อีกทางหนึ่ง



กรณีที่น่าสนใจคือ การส่งเสริมให้คนในชุมชนรวมตัวกันผลิตพืชผักและเนื้อสัตว์ที่ปลอดภัยป้อนสู่โรงเรียนและโรงพยาบาล โดยคุณหมोजันหนอาธิบายว่า ขณะนี้รัฐบาลมีงบประมาณสนับสนุนด้านอาหารให้หน่วยงานทั้ง 2 ส่วนนี้อยู่แล้ว จึงมองว่าในอนาคตควรมีการเชื่อมประสานระหว่างเกษตรกรผู้ผลิตวัตถุดิบปลอดภัยกับโรงเรียนและโรงพยาบาลให้ได้

คุณหมोजันหนอาธิบายเพิ่มเติมว่าการจัดหาวัตถุดิบในการปรุงอาหารที่ปลอดภัยสามารถดำเนินการผ่านกลไกการทำงานในพื้นที่ ไม่ว่าจะเป็นหน่วยงานปกครองส่วนท้องถิ่นหรือภาคประชาสังคมที่ทำงานกับเกษตรกรต่อเนื่องอยู่แล้ว รายได้ก็จะถึงมือเกษตรกรในพื้นที่โดยตรง ทำให้ระบบเศรษฐกิจในพื้นที่เข้มแข็งยิ่งขึ้น

3. ผลิตอาหารปลอดภัยเพื่อการส่งออก ซึ่งเป็นงานที่สนับสนุนเศรษฐกิจระดับประเทศ ลักษณะการทำงานจำเป็นต้องอาศัยเทคโนโลยีขั้นสูงเข้ามาช่วยตั้งแต่ขั้นตอนการปลูกและการหีบห่อ โดยจะต้องทำให้ได้มาตรฐาน เช่น ปลอดภัยและจุลินทรีย์ ได้รับการรับรองตามมาตรฐานการส่งออกของประเทศปลายทาง

THE URBAN POOR

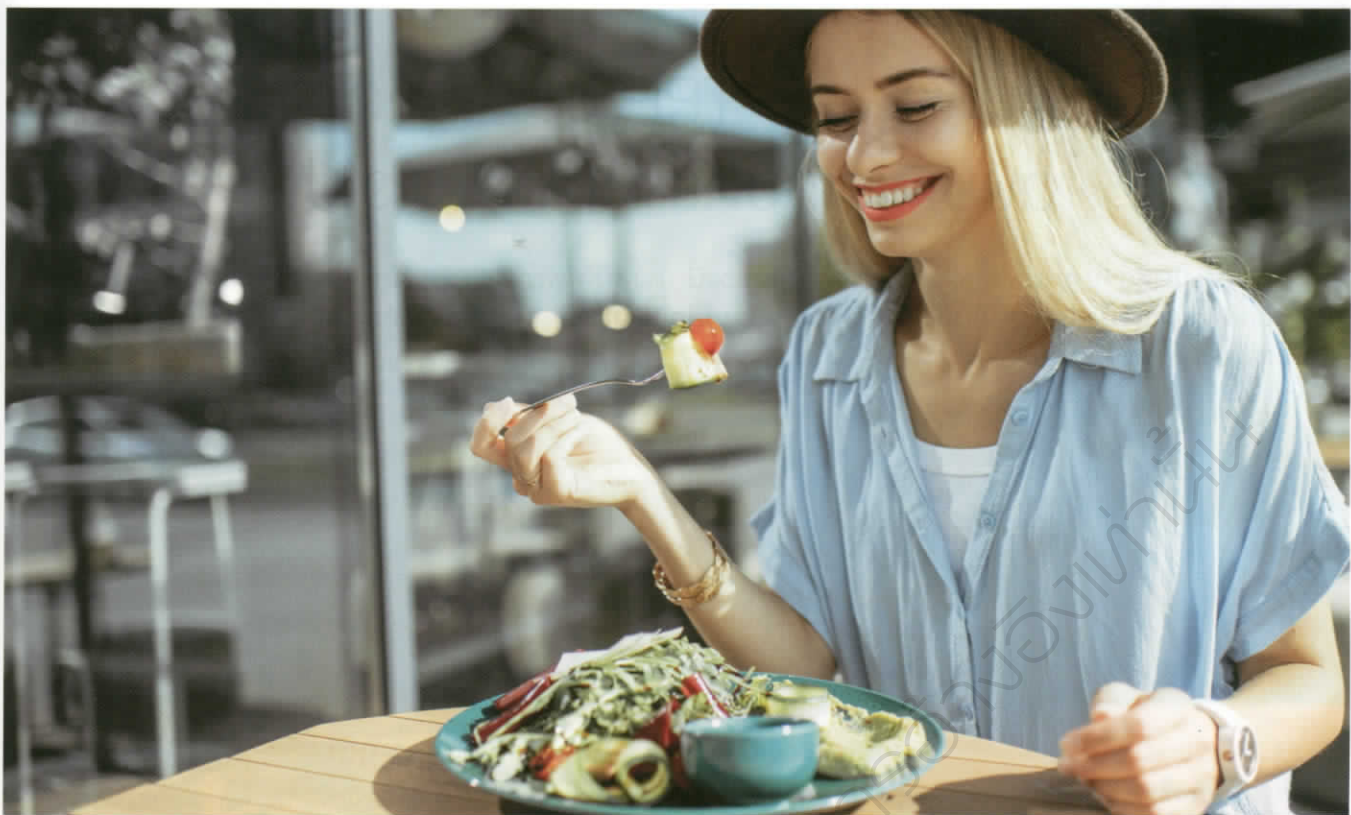
คนจนเมืองคือผู้ได้รับผลกระทบสูงสุด

รองศาสตราจารย์ ดอกเตอร์ประภาส ปิ่นตบแต่ง หน่วยปฏิบัติการชาวนาร่วมสมัย สถาบันวิจัยสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อธิบายว่า หลังวิกฤติโควิด คนจนเมืองมีรายได้ลดลงเฉลี่ยร้อยละ 70 หรือเหลือเพียงเดือนละ 3,000 บาท โดยในกลุ่มผู้รับจ้างรายวันหาเช้ากินค่ำส่วนใหญ่ไม่มีเงินออม กลุ่มหาบเร่แผงลอยก็เช่นกัน คน 2 กลุ่มนี้มีค่าใช้จ่ายด้านอาหารสูงถึงร้อยละ 50

ที่น่าเศร้าคือ ในวิกฤตินี้พวกเขาไม่สามารถทำงานจากบ้านได้แบบพนักงานบริษัทเอกชนและข้าราชการ ผลงานวิจัยที่ศึกษาคนจนเมืองแสดงให้เห็นว่า คนกลุ่มนี้ขาดรายได้ทันที ขณะที่คนที่เป็นพนักงานบริษัทเอกชนและข้าราชการยังมีทางเลือกในการทำงานผ่านระบบอินเทอร์เน็ต ทำให้ยังพอมีรายได้ระดับประคองตัวผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบากนี้ไปได้อย่างน้อย 2-3 เดือน

คุณวิฑูรย์ เลี่ยนจำรูญ ผู้อำนวยการมูลนิธิชีววิถี กล่าวว่า ขอให้ทุกคนเตรียมพร้อมกับการรับมือวิกฤติประเภทต่างๆ ที่กำลังจะเกิดขึ้นในอนาคต จากประวัติศาสตร์จะเห็นว่าในรอบ 20 ปีที่ผ่านมา ประเทศไทยประสบกับวิกฤติใหญ่ๆ 3 ครั้ง ได้แก่ วิกฤติเศรษฐกิจ พ.ศ. 2540 น้ำท่วมใหญ่ พ.ศ. 2554 พบความเสียหาย 1.44 ล้านบาท ต่อด้วยวิกฤติล่าสุดคือ การระบาดของโรคไวรัสโควิด-19 ที่ส่งผลให้ตัวเลขคนยากจนเพิ่มขึ้นเป็น 6.7 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 10 ของประชากรในประเทศ โดยงานวิจัยของอาจารย์ประภาสก็ชี้ให้เห็นว่า คนกลุ่มนี้คือผู้ที่ได้รับผลกระทบในประเด็นความมั่นคงทางอาหารที่ชัดเจนที่สุด

ไม่ว่าประเทศไทยจะผ่านวิกฤติมากี่ครั้ง แต่ครั้งนี้เกิดการขาดแคลนอาหารในกลุ่มคนจนเมืองชัดเจนมากกว่าวิกฤติครั้งใดๆ ดังจะเห็นได้จากภาพข่าวในสื่อต่างๆ ว่ามีปรากฏการณ์คนจนเมืองไปต่อแถวรับอาหารปรุงสุกและอาหารแห้งทั่วประเทศ ซึ่งคุณวิฑูรย์ปรารถนาว่า นี่เป็นสิ่งที่น่าสลดใจ เพราะไทยประกาศตัวว่าเป็นแหล่งผลิตอาหารของโลก แต่ในความเป็นจริงคนจนเมืองของประเทศยังไม่สามารถเสาะหาอาหารมาเลี้ยงปากท้องตนเองและสมาชิกครอบครัวได้เลย



WE WILL SURVIVE

จับมือสู้ไปด้วยกันด้วยวิถีเกษตรในเมือง

จากกรณีดังกล่าว คุณวิฑูรย์ชี้ว่า ในอนาคตควรมีการจัดสรรที่ดินรกร้างในเมืองให้เป็นแปลงปลูกผักที่เหล่าคนจนเมืองและคนกลุ่มอื่นๆ ในเมืองมาใช้ร่วมกันได้ เพื่อลดความรุนแรงของปัญหา เพราะการบริโภคอาหารเป็นการแก้ปัญหาได้เพียงชั่วคราวชั่วคราว แต่การจัดสรรพื้นที่เพาะปลูกสาธารณะจากที่ดินรกร้างในเมืองจะเป็นแนวทางที่ช่วยให้พี่น้องคนจนเมืองมีความมั่นคงทางอาหารเพิ่มขึ้นได้

คุณวิฑูรย์อธิบายว่า ผลกระทบจากวิกฤติครั้งนี้รุนแรงกว่าวิกฤติเศรษฐกิจ พ.ศ. 2540 สถาบันวิจัยและหน่วยงานที่รับผิดชอบทางเศรษฐกิจออกมาแถลงถึงตัวเลขคนตกงานจากการที่โรงงานปิดกิจการมากมาย กว่าจะฟื้นตัวได้ก็ใช้เวลาอีกหลายปี อย่างไรก็ตามขอให้มองวิกฤติเป็นโอกาส หันมาส่งเสริมอาชีพให้คนเหล่านี้ได้ทำการเกษตรในพื้นที่รกร้างของเมือง พวกเขาจะได้แก้ทั้งปัญหาปากท้อง รายได้ และได้รับความรื่นรมย์ในชีวิต ทั้งยังสามารถพัฒนาเป็นสถานที่ท่องเที่ยวและพักผ่อนหย่อนใจในเมือง รวมถึงปรับขึ้นเป็นศูนย์เรียนรู้วิถีทำเกษตรในเมืองได้อีกด้วย

คุณวิฑูรย์ทิ้งท้ายว่า ในช่วงที่เกิดวิกฤติโควิด ในหลายๆพื้นที่มีตลาดชุมชนขนาดเล็กเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะตลาดกรีนหรือตลาดขายอาหารปลอดภัย โดยเกษตรกรในพื้นที่จะนำพืชผักผลไม้มาขายในราคาที่ถูกคนสามารถซื้อหามาบริโภคได้ และยังมีความร่วมมือขององค์กรภาคประชาชนที่นำวัตถุดิบจากตลาดส่งต่อให้พี่น้องคนจนเมืองในพื้นที่ใกล้เคียงกับตลาดแต่ละแห่ง

เมื่อทุกคนผลิตอาหารที่สะอาดและปลอดภัยได้เอง ก็จะต้องใจหวังได้ครบทั้งสุขภาพ สิ่งแวดล้อม และช่วยลดค่าใช้จ่ายแนวคิดดีๆ เช่นนี้ **ชีวิตสนับสนุนเต็มที่ค่ะ** 🍀



คุณผกาหรือป้ายุ้ง ภูธ
อาหารชีวิตของเมืองไทย
เป็นผู้เดียวที่ติดตาม
และดูแลอาจารย์สาทิส
อินทรกำแหง ภูธตันตำรับ
ชีวิตมาอย่างยาวนาน จึง
ได้รับการถ่ายทอดความรู้
เกี่ยวกับอาหารชีวิตมา
อย่างครบถ้วน บวกกับมีใจ
รักการทำอาหารเป็นทุนเดิม
อยู่แล้ว อาหารทุกจาน
จึงอร่อย ดีต่อสุขภาพ
ที่สำคัญมีรูปลักษณ์สวยงาม
ชวนกิน

นมงาขาว

ส่วนผสม

งาขาว	2	ขีด
น้ำเปล่า	1.5	ลิตร
ถั่วลิสงคั่ว	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
อินทผลัมแกะเปลือก	10	เม็ด
ใบเตยซอยหยาบ	5	ใบ
น้ำดอกอัญชันปริมาณเล็กน้อย		

วิธีทำ

1



แช่งาขาวในน้ำทิ้งไว้ 1 คืน หลังจากนั้นนำมาล้าง
ให้สะอาด พักให้สะเด็ดน้ำ

2



ปั่นงาขาว ถั่วลิสง และอินทผลัมในน้ำเปล่า 1 ลิตร
เข้าด้วยกันจนละเอียด

3



กรองเฉพาะน้ำแยกไว้ นำกากที่เหลือมาปั่นกับน้ำ
0.5 ลิตร กรองเฉพาะน้ำ

4



นำนมที่กรองไว้ทั้งสองรอบมาผสมกัน ใส่
ใบเตยลงไป เคี่ยวพอเดือด เติมน้ำดอกอัญชัน
ปิดไฟ รับประทานพร้อมดื่ม

นมงาขาวโฮมเมด แคลเซียมดี วิตามินอีสูง





ติดตามคลิปเมนู
นมงาชาได้ที่นี่

คิจิซังชิคชูกะทากับชิบิโตรีง

นมงาชาเขียว

ส่วนผสม

นมงาชา	1 ถ้วย
ผงชาเขียว	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำร้อน	1 ถ้วย
ถั่วแดงกวน	4 ช้อนโต๊ะ
น้ำแข็ง	1 ถ้วย

ใบสะระแหน่และผลไม้สำหรับตกแต่งตามชอบ

วิธีทำ



ผสมผงชาเขียวกับนมงาชาร้อน คนให้เข้ากัน พักไว้



ผสมถั่วแดงกวนกับน้ำร้อน คนให้เข้ากัน พักไว้



เทส่วนผสมในข้อ 2 ลงในแก้ว ตามด้วยน้ำแข็ง เทอบเต็มแก้ว



เทส่วนผสมในข้อ 1 ลงไป ตกแต่งด้วยใบสะระแหน่ และผลไม้ตามชอบ พร้อมเสิร์ฟ

เคล็ดไม่ลับกับกูรูครัวชีวิต

สวัสดีค่ะ คุณผู้อ่านที่รัก

เดี๋ยวนี้เครื่องใช้ในครัวเกิดขึ้นเยอะมาก จนเรื่องทำกับข้าวหรืออาหารชนิดอื่นๆ กลายเป็นเรื่องง่ายไปอย่างไม่น่าเชื่อ
อบ ต้ม แกง ผัด นึ่ง มีอุปกรณ์อำนวยความสะดวกครบครัน ยิ่งถ้าเรารู้วิธีดัดแปลงเอาอุปกรณ์ในครัวไปใช้ได้หลากหลาย
ประโยชน์ยิ่งสนุก

ความที่ป้ารักและหลงใหลในการเข้าครัว ก็เลยค้นพบว่าทุกอย่างในครัวเราสามารถเอามาดัดแปลงตัดแต่งต่อเติมเพิ่มสี
จนเป็นเมนูที่ป้าเองยังงงว่าทำไมไม่คิดได้มาซะตั้งนานแล้วเนี่ย

เวลาคิดเมนูใหม่ๆ ได้ ป้าต้องทดลองจนแน่ใจว่ารสชาติและส่วนผสมเป็น “อาหารชีวิต” จริงๆ ข้อสำคัญ ต้องอร่อย
ดี มีประโยชน์ต่อสุขภาพของเราๆ ท่านๆ ด้วย

นมงาขาว

เคล็ดลับความอร่อยอยู่ที่พอกรองกา
งาขาวออกแล้ว เวลาเคี้ยวต้องเคี้ยวด้วย
ไฟอ่อน จนเริ่มร้อนและเดือดอ่อนๆ ตับ
ไฟ คนต่อสักพัก น้านมงาจะไม่เป็นลูก
ถ้าใช้ไฟแรง เวลาเดือดงาจะแยกตัว

ใช้ความหวานจากอินทผลัมแทนความ
หวานจากน้ำตาล มากน้อยตามชอบ ถ้า
ไม่ชอบหวานก็ไม่ต้องใส่ อยากรเพิ่มหวาน
ก็เติมอินทผลัมนิด



นมชาเขียว

เคล็ดลับอยู่ที่ใช้ชาเขียวชนิดผง (มัทฉะ)
จะได้กลิ่นหอมของชาเขียว ต้องผสมและ
คนให้เข้ากับน้ำมาก่อน เพราะฉะนั้นน้ำงา
ต้องอุ่นจัดหรือร้อน เพื่อให้ชาเขียวแตกตัว
เข้ากันกับน้ำนม

ใช้ความหวานจากถั่วแดงกวน ถั่วแดง
ต้องผสมน้ำจนเหลวหน่อย เวลาคนจะได้
เข้ากับน้ำนมง่าย ๆ ☺



สามารถติดตามอ่านวารสารใหม่ได้ที่

<http://libapp.rmutp.ac.th/newBook/?cat=10>

- ห้องสมุดเทเวศร์
- ห้องสมุดโชติเวช
- ห้องสมุดพณิชยการพระนคร
- ห้องสมุดพระนครเหนือ

ชีวิต

ชีวิตช่วยให้อายุยืน ทุ่มดี ออมเยาว์ อายุยืน มีค...

AMAZING EXERCISE
ออกกำลังกาย
สลายเอสโตรเจน
ลดเสี่ยงเนื้องอก
ลดเสี่ยงมะเร็ง

GREEN ISSUE
CPTTP +
ความมั่นคงทางอาหาร
อนาคตสุขภาพ
ที่คนไทยต้องรู้

NEW SERIES
นิยายชีวิตคนไข้มะเร็ง
กินใจ ได้ความรู้
โดยแพทย์หญิงชัญวลี ศรีสุโข

LET'S EAT
อาหารจีนฤทธิ์เย็น
ลดร้อน ป้องกัน
เนื้องอกเต้านม

WOMEN HEALTH
คาร์โบไฮเดรต
สปริงเท็ค

BREAST CANCER SURVIVORS

เคล็ดลับฉบับคนสู้มะเร็งเต้านม
หยุดเป็นซ้ำ ไม่แพร่กระจาย
ไม่ต้องจ่ายแพง

Activ
10 HEALTHIEST MILK OPTIONS
คาร์โบไฮเดรต
สปริงเท็ค

10 HEALTHIEST MILK OPTIONS

AMARIN 34 HD
ดูแลสุขภาพ
ทำตามง่าย เห็นผลจริง
www.goodlifeupdate.com

QR code: คู่มือดูแลสุขภาพ สไตส์ คาร์โบไฮเดรต