

การประยุกต์หลักโภชนมัตตัญญูตา
กับการบริโภคอาหารอย่างเหมาะสมในบริบทสุขภาวะร่วมสมัย
Applying Bhojane Mattannuta (Moderation in Eating)
for Healthy Dietary Practices in Contemporary Wellness Contexts

สุมล เลี่ยมทอง

Sumon Liamthong

วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Lamphun Buddhist College, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Corresponding Author E-mail: tanwa1961@gmail.com

Received: 2025-01-15 Revised: 2025-05-20 Accepted: 2025-05-23

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์หลักโภชนมัตตัญญูตาในฐานะกรอบแนวคิดเชิงจริยธรรมและเชิงพุทธบูรณาการสำหรับการบริโภคอาหารอย่างเหมาะสมในบริบทสุขภาวะร่วมสมัย การศึกษานี้เป็นบทความเชิงวิเคราะห์เอกสาร โดยอาศัยการวิเคราะห์พระไตรปิฎก อรรถกถา และงานวิชาการด้านพุทธศาสนา สุขภาวะและโภชนาการร่วมสมัย เพื่อสังเคราะห์ความหมายและบทบาทของหลักโภชนมัตตัญญูตาในการประยุกต์ใช้ ผลการวิเคราะห์ชี้ให้เห็นว่าหลักโภชนมัตตัญญูตาไม่ได้จำกัดอยู่เพียงข้อปฏิบัติด้านวินัยหรือการควบคุมปริมาณอาหาร หากแต่สะท้อนกรอบความคิดแบบองค์รวมที่เชื่อมโยงกาย ใจ และปัญญาเข้าด้วยกันอย่างเป็นระบบ สามารถอธิบายการบริโภคอาหารที่เกี่ยวข้องกับการรู้ประมาณ ความมีสติ และความรับผิดชอบต่อสุขภาวะของตนเองและสังคม บทความนี้เสนอองค์ความรู้ใหม่โดยยกระดับหลักโภชนมัตตัญญูตาจากข้อปฏิบัติทางศาสนาไปสู่การเป็นกรอบวิเคราะห์เชิงพุทธบูรณาการด้านการบริโภคอาหารในบริบทสังคมร่วมสมัยที่ได้รับอิทธิพลจากวัฒนธรรมบริโภคนิยม อาหารแปรรูปและสิ่งเร้าทางสังคม เมื่อพิจารณาร่วมกับองค์ความรู้ด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ สามารถใช้หลักธรรมนี้สนับสนุนการสร้างสุขภาวะอย่างยั่งยืน มีคุณค่าต่อการศึกษาพุทธศาสนาเชิงประยุกต์และการพัฒนานโยบายด้านสุขภาพ

คำสำคัญ: โภชนมัตตัญญูตา, การบริโภค, สุขภาวะ, อาหาร

Abstract

This academic article aims to analyze the principle of Bhojane mattaññuta as an ethical and integrated Buddhist framework for appropriate food consumption within the context of contemporary well-being. This study is a documentary analysis, drawing upon the Pali Canon (Tipitaka), Commentaries, and contemporary academic works on Buddhism, health, and nutrition to synthesize the meaning and practical roles of this principle.

The findings indicate that Bhojanemattaññuta is not merely limited to disciplinary practice or portion control. Rather, it reflects a holistic conceptual framework that systematically interconnects body, mind, and wisdom. This principle explains consumption in relation to moderation, mindfulness, and responsibility toward both individual and social well-being. This article contributes new knowledge by elevating Bhojanemattaññuta from a religious practice to an integrated Buddhist analytical framework for food consumption in a contemporary society influenced by consumerism, ultra-processed foods, and social stimuli. When integrated with health science knowledge, this principle can support the creation of sustainable well-being, offering significant value to applied Buddhist studies and health policy development.

Keywords: Bhojanemattannuta, Eating behavior, Wellbeing, Food

ที่มาและความสำคัญของปัญหา

ในยุคศตวรรษที่ 21 พฤติกรรมการบริโภคของประชาชนขาดความสมดุล ซึ่งสะท้อนให้เห็นจากอุบัติการณ์ที่เพิ่มขึ้นของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) จนกลายเป็นวิกฤตการณ์สุขภาพระดับโลก ปรากฏการณ์ที่น่ากังวลที่สุดในบริบทสุขภาพร่วมสมัย คือวัฒนธรรมบริโภคนิยม อาหารแปรรูปบางอย่างที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพผนวกกับอิทธิพลของสิ่งเร้าทางสังคมในโลกดิจิทัลที่ส่งเสริมให้บริโภคตามกระแส ปัญหาจากการบริโภคเกินพอดี (หวาน-เค็ม-มัน และ

ปริมาณมากไป) ส่งผลต่อสุขภาพ ผลการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 7 ระหว่างปี 2567 – 2568 พบว่าปัญหาสุขภาพที่มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น ได้แก่ภาวะอ้วนลงพุง โรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งปัจจัยเสี่ยงเหล่านี้จะนำไปสู่อุบัติการณ์โรคระบบหัวใจและหลอดเลือดในอนาคต ก่อให้เกิดภาระทั้งต่อผู้ป่วย ครอบครัว สังคมและระบบบริการสุขภาพโดยรวม

บทความวิชาการนี้จึงนำเสนอการประยุกต์หลักโภชนาการมาประยุกต์ใช้ วิเคราะห์การบริโภคอาหารของบุคคลที่ได้รับอิทธิพลจากวัฒนธรรมบริโภคนิยม อาหารแปรรูปและสิ่งเร้าทางสังคม เพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติสำหรับประชาชนในบริบทสุขภาพะร่วมสมัย ให้รู้จักประมาณในการบริโภคอาหารอย่างพอดี สมดุล เหมาะสมเพื่อให้สุขภาพดี เจ็บป่วยน้อย ช่วยลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เป็นการเยียวยาสังคมในมิติของสุขภาพะองค์รวมอย่างยั่งยืน

โภชนาการ

เป็นหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตอย่างพอดีและการฝึกตนให้เกิดปัญญา คำว่า “โภชนาการ” มาจากภาษาบาลีว่า โภชน แปลว่า อาหาร หรือการบริโภคอาหาร และ ภากร แปลว่า ความรู้จักประมาณ ความรู้จักพอดี เมื่อรวมความแล้วหมายถึง ความรู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร คือการกินอย่างพอดี รู้จักเลือก รู้จักกำหนดปริมาณ และรู้เท่าทันผลของอาหารที่มีต่อร่างกายและจิตใจ สะท้อนแนวทางการดำเนินชีวิตตามมัชฌิมาปฏิปทา โดยเน้นให้ผู้บริโภคมีความรู้ ความเข้าใจ และการพิจารณาอย่างรอบคอบก่อนการบริโภคสอดคล้องกับหลักการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic Health) ที่คำนึงถึงความสัมพันธ์ระหว่างกาย ใจและปัญญา

หลักโภชนาการปรากฏในพระไตรปิฎกหลายแห่ง โดยเฉพาะในปิฎกและนิกายต่อไปนี้

1) พระสูตรต้นปิฎก อังคุตตรนิกาย กล่าวถึงโภชนาการอย่างชัดเจน ปรากฏในหมวดธรรมที่กล่าวถึงคุณธรรมของผู้ปฏิบัติดี และในพระสูตรที่แสดงอานิสงส์ของการรู้จักประมาณในการบริโภค เช่น แสดงว่า ผู้รู้จักประมาณในการกินย่อมได้ มีสุขภาพดี มีกำลัง อยู่เป็นสุข มีอายุยืน อังคุตตรนิกายจึงเป็นคัมภีร์สำคัญที่แสดงความเหมาะสมของโภชนาการกับการดำเนินชีวิตของบุคคล

2) พระวินัยปิฎก มหาวรรค ปราภฏหลักการ พิจารณาอาหารก่อนฉัน (ปัจเจกชนปฏิสังขาย) แม้จะมุ่งสำหรับพระภิกษุ แต่เนื้อหาสะท้อนหลักโภชนาการแบบตัญญูอย่างชัดเจน คือการฉันอาหารเพื่อยังชีวิตให้เป็นไป มิใช่เพื่อความเพลิดเพลิน หลักนี้สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับฆราวาสได้เช่นกัน

3) พระสูตรตันตปิฎก ขุททกนิกาย โดยเฉพาะในคัมภีร์อย่าง ธรรมบท และคัมภีร์ที่กล่าวถึงการสำรวมอินทรีย์ มีแนวคิดสอดคล้องกับโภชนาการแบบตัญญู คือการไม่ปล่อยใจให้หลงไปกับความอยากทางรสอาหาร และการดำรงชีวิตอย่างไม่ประมาท

แนวคิดเชิงพุทธบูรณาการด้านการบริโภคอาหาร

พุทธศาสนาถือว่าความหิวเป็นโรคอย่างยิ่งเพราะต้องเฝ้าระวังรักษาอยู่ตลอดเวลา ด้วยอาหาร อาหารทำให้เกิดโรคและอาหารก็รักษาโรคได้เช่นกัน อาหารประเภทต่างๆ ที่พระพุทธเจ้าทรงมีพุทธานุญาตให้ใช้สำหรับเป็นยาและเป็นอาหารบำรุงสุขภาพ (ส.สพ. (ไทย) 18/90/90) ตามที่ระบุไว้ มีดังนี้ 1) อาหารประเภทน้ำข้าวใส น้ำต้มถั่วเขียวไม่ข้น น้ำต้มถั่วเขียวข้น น้ำต้มเนื้อ พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้ภิกษุอาพาธที่ฉันยาถ่าย ใช้บำรุงสุขภาพได้ 2) ข้าวยาคุ เมื่อครั้งที่พระพุทธเจ้าทรงประชวรด้วยโรคลมในท้อง พระอนนทได้ต้มข้าวยาคุถวาย ซึ่งปรุงด้วยข้าวสาร ถั่วเขียวและงาบดถวาย ครั้นทรงดื่มแล้วทรงหายจากการประชวรนอกจากนี้พระองค์ยังได้ตรัส ว่าข้าวยาคุเป็นยาและตรัสถึงประโยชน์ของข้าวยาคุไว้มี 5 ประการ (วิ.ม. (ไทย) 5/264/70) คือ 1) บรรเทาความหิว 2) บรรเทาความกระหาย 3) ทำให้ลมเดินคล่อง 3) ชำระลำไส้ 5) ช่วยย่อยอาหาร และได้ตรัสพระคาถาความว่า ภิกษุจะบริโภคของสดหรือของแห้งก็ตาม ไม่ควรให้อิ่มเกินไป ควรเป็นผู้มีท้องพร่องและรู้จักประมาณในอาหาร ควรมีสติพึงเลิกล้มในเมื่อ เหลืออีก 3-5 คำก็จะอิ่ม แต่ให้พึงตมน้ำเข้าไปแทน แค่นี้ก็เป็นการเพียงพอแล้วเพื่อให้อยู่อย่างผาสุก ในอรรถกถา สุขาคถก ปราภฏพระภิกษุรูปหนึ่งฉันมากเกินไปจนถึงแก่เมรณภาพ การใช้อาหารในการรักษาโรคนั้น ในพระไตรปิฎกมีปรากฏถึงกรณีที่ทรงแนะนำพระเจ้าเสนทิโกศลที่ทรงอิดออดพระวรกาย เนื่องมาจากเสวยพระกระยาหารมากเกินไป พระพุทธองค์ทรงตรัสเตือนว่ามนุษย์ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อ รู้จักประมาณในโภชนาการที่ได้มา ย่อมมีเวทนาเบาบาง เขาย่อมแก่ช้าครองอายุได้ยาวนาน พระเจ้าปเสนทิโกศลทรงนำไปปฏิบัติตาม ทำให้พระวรกายกระปรี้กระเปร่าดีขึ้น (ส.ส. (ไทย) 15/364-367/103-104) มีการศึกษาที่ยืนยันเรื่องอาหารกับสุขภาพ โดย ศาสตราจารย์ โยชิโนริ (Professor Yoshinori Ohsumi) ชาวญี่ปุ่นผู้ได้รับรางวัลโนเบลในปี 2016 ซึ่งค้นพบว่าการอดอาหารหรือFasting, Caloric restriction การอดอาหาร

มือเย็นดังเช่นนักบวชในพุทธศาสนาจะทำให้เซลล์เกิดกระบวนการรีไซเคิลเอาสิ่งที่เป็นส่วนเกินมาใช้และทำลายสิ่งที่ใช้การไม่ได้ในเซลล์ จึงมีผลดีต่อสุขภาพ ทำให้ชะลอวัย ลดการแก่เร็วก่อนเวลาได้ การไม่บริโภคอาหารเย็น (วิกัลโภชนา) ทำให้ร่างกายมีเวลาปรับธาตุ สามารถเผาผลาญอาหารเก่า และขับถ่ายของเก่าให้หมดไป

การบริโภคอาหารในบริบทสังคมร่วมสมัยได้รับอิทธิพลจาก วัฒนธรรมบริโภคนิยมอาหารแปรรูปและสิ่งเร้าทางสังคม ดังนี้

วัฒนธรรมบริโภคนิยม

ในปัจจุบันการบริโภคที่เกินความจำเป็นเพราะมีตัวเลือกมากมาย เช่น อาหารแบบบุฟเฟต์ คือแบบบริการตนเองตั้งโต๊ะให้เลือกตัก รับประทานได้ไม่จำกัด (Buffet) แบบอาหารจานด่วน อาหารจานเดียว (Fast Food) และถูกกระตุ้นด้วยการตลาดแบบ 24 ชั่วโมง สามารถสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันที่ง่ายเพียงปลายนิ้ว การเน้นรสจัดจ้าน รูปลักษณ์ (Food Styling) มากกว่าคุณค่าทางโภชนาการ ทำให้เรากินด้วยกิเลสตัณหามากกว่าความหิวแต่มีบุคคลที่เน้นการรับประทานเพื่อสุขภาพ ดังตัวอย่างเช่น ข้อมูลจาก PwC Global Consumer Insights Survey (2025) พบว่ามีผู้บริโภคยุคใหม่มากกว่า 65% ยอมจ่ายเงินเพิ่มขึ้นเพื่ออาหารหรือผลิตภัณฑ์ที่ปรับแต่งเฉพาะบุคคลเพื่อสุขภาพที่ดีขึ้นและต้องการระบบการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยง งานวิจัยจาก Multidisciplinary Digital Publishing Institute (MDPI) (2025) พบว่าการบริโภคอย่างมีสติกลายเป็นค่านิยมหลักของคนรุ่นใหม่ Gen Z (เป็นกลุ่มเยาวชนและวัยเริ่มทำงาน โดยประมาณคือผู้ที่เกิดช่วงปี พ.ศ. 2538 - 2552) ซึ่งไม่ใช่แค่เรื่องสุขภาพ แต่เชื่อมโยงไปถึงความพึงพอใจในชีวิต การลดทอนพฤติกรรมบริโภคซ้ำซากที่ทำร้ายตัวเอง และสอดคล้องกับการวิจัยของพระพงศ์พัฒน์ ภัททวฑฺฒโน (2567) เรื่อง การลดความอ้วนตามหลักโภชนาการ พบว่าปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะอ้วนของพระภิกษุคือการขาดความรู้ที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ และขาดสติยับยั้งชั่งใจก่อนรับประทาน การลดความอ้วนที่ได้ผลมากที่สุดคือการออกกำลังกาย การควบคุมอาหารรวมทั้งการใช้หลักโภชนาการที่เหมาะสมในการฉีกรัฐอาหาร

อาหารแปรรูป

ปัจจุบันผู้คนมีวิถีชีวิตแบบเร่งรีบ อาหารแปรรูปจึงตอบโจทย์ อาหารแปรรูปมักมีพลังงานสูง แต่สารอาหารต่ำ ส่วนใหญ่ผลิตจากวัตถุดิบไม่กี่ชนิด ได้แก่ แป้ง น้ำตาล ไขมัน ปาล์ม ผงชูรส เป็นต้น มีการแต่งสีเติมกลิ่นให้ต่างกัน เก็บได้นาน ราคาไม่แพงทำให้เรามองว่าคุ้มค่าเพราะเราไม่ได้คำนวณต้นทุนแฝง คือค่ารักษาพยาบาลในอนาคต การรู้จักประมาณจึงไม่ใช่แค่การควบคุมปริมาณที่อึดท้อง แต่ต้องพิจารณาถึงความพอดีของสารอาหารที่ร่างกายต้องการจริงๆ การใช้สติพิจารณาหลักโภชนาการ คือรูปแบบหนึ่งของการฝึกโภชนาการตามหลักพุทธา

ในยุคดิจิทัล เพื่อไม่ให้ตกเป็นเหยื่อของความสะดวกที่แฝงมาด้วยโทษ การบริโภคอาหารเหล่านี้อย่างเหมาะสมคือการตื่นรู้ ต่อกลไกการตลาดที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพองค์รวม งานวิจัยของ American College of Cardiology (ACC Asia 2025) ระบุว่ายิ่งกินอาหารแปรรูปมาก ความเสี่ยงต่อการอักเสบทั่วร่างกาย (Systemic inflammation) คือภาวะที่ระบบภูมิคุ้มกันตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นรุนแรง เช่น การติดเชื้อ การบาดเจ็บ ซึ่งอาจนำไปสู่ภาวะแทรกซ้อนรุนแรง อวัยวะล้มเหลว หรือโรคไม่ติดต่อเรื้อรังและการเปลี่ยนแปลงของจุลินทรีย์ในลำไส้ ยิ่งสูงแบบทวีคูณ รายงานจาก The Lancet Series ระบุว่า การบริโภคอาหารแปรรูปสูง (ultra-processed foods; UPFs) มีความสัมพันธ์กับการเพิ่มขึ้นของโรคไม่ติดต่อเรื้อรังและความผิดปกติด้านสุขภาพจิต (Monteiro et al., 2025) นอกจากนี้ หลักฐานจากการศึกษาใน The British Medical Journal (The BMJ) ยังสนับสนุนว่าการบริโภคอาหารแปรรูปในปริมาณสูงมีความสัมพันธ์กับความเสี่ยงของผลลัพธ์ทางสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ และพบว่ายิ่งบริโภคมากยิ่งเพิ่มความเสี่ยง (Lane et al., 2024) สอดคล้องกับการศึกษาเชิง cohort ที่รายงานว่า การบริโภค อาหารแปรรูปในปริมาณสูงมากกว่า 100 กรัมต่อวัน มีความสัมพันธ์กับความเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงที่เพิ่มขึ้น (Li, M., & Shi, Z., 2022) ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าอาหารแปรรูปสูงเป็นปัจจัยกำหนดสุขภาพที่สำคัญ ควรได้รับการควบคุมทั้งในระดับบุคคลและนโยบาย สาธารณสุข การนำหลัก โภชนะเมตตัญญูมา มาใช้เป็นภูมิคุ้มกันทางปัญญา จึงถือเป็นสิ่งสำคัญ ในการรับมือกับสิ่งเร้าทางการตลาดในยุคดิจิทัล

ด้านสิ่งเร้าทางสังคม

สิ่งเร้าทางสังคม โซเชียลมีเดียไม่ได้เป็นเพียงแพลตฟอร์มสื่อสาร แต่เป็นระบบที่ถูกออกแบบมาเพื่อกระตุ้นสัญชาตญาณการบริโภค กลไกกระตุ้นความหิว การเลื่อนหน้าฟีดแล้วพบภาพหรือวิดีโออาหารที่น่าดึงดูดซ้ำๆ กระตุ้นสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับการให้รางวัล ทำให้เกิดความอยากอาหารแม้ร่างกายจะอิ่มอยู่ก็ตาม

อัลกอริทึมวิเคราะห์พฤติกรรมเพื่อนำเสนอโฆษณาอาหารแปรรูปหรือโปรโมชันที่ปฏิเสธได้ยาก สิ่งนี้ทำให้การยับยั้งชั่งใจทำได้ยากขึ้นในโลกที่ปราศจากขอบเขตของการสื่อสาร เมื่อมีกระแสอาหารใหม่ๆ เช่น ร้านดังในติ๊กต็อก (TikTok) สื่อสังคมออนไลน์จะสร้างแรงกดดันให้บุคคลต้องไปบริโภคเพื่อไม่ให้ตกกระแส ซึ่งเป็นสิ่งเร้าที่ผลักดันให้เกิดการบริโภคตามอารมณ์ โซเชียลมีเดียมีผลโดยตรงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่มีประโยชน์ กระตุ้นความอยากอาหาร และความวุ่นในการสั่งซื้อ ดังตัวอย่างผลการศึกษา เช่น Digital Healthy Diet Literacy (2026) ระบุว่าความฉลาดทางโภชนาการดิจิทัล (Digital Healthy Diet Literacy) เป็นตัวแปรสำคัญที่ช่วยลดอาการเสพติดโซเชียลมีเดียที่นำไปสู่พฤติกรรมการกินที่ผิดปกติ

Systematic Review on Social Media & Eating Habits (2025) งานวิจัยในวารสาร PMC พบว่า ผู้บริโภคไทยให้ความสำคัญกับสุขภาพและเทคโนโลยีด้านอาหาร แม้ค่าครองชีพจะสูงขึ้น ผู้บริโภคมีความกังวลเพิ่มมากขึ้นเกี่ยวกับความเสี่ยงด้านสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับอาหาร โดยเฉพาะอย่างยิ่ง 66% ระบุว่ากังวลเรื่องสารกำจัดศัตรูพืชในอาหาร 55% กลัวถึงสารปรุงแต่งอาหารหรือสารกันบูด และ 51% แสดงความกังวลเกี่ยวกับผลกระทบต่อสุขภาพของอาหารแปรรูป การนำหลัก โภชนะมัตตัตถุญตา มาใช้พิจารณาด้านสิ่งเร้าทางสังคมจึงถือเป็นสิ่งสำคัญในการตัดสินใจในเชิงคุณค่า

หลัก โภชนะมัตตัตถุญตาสู่บริบทสุขภาวะร่วมสมัย เพื่อสุขภาวะที่ดี

การประยุกต์หลัก โภชนะมัตตัตถุญตากับการบริโภคอาหารอย่างเหมาะสมในบริบทสุขภาวะร่วมสมัย ดังนี้

1.มิติทางกาย ทำหน้าที่ควบคุมความเหมาะสมของอาหารในเชิงปริมาณ คุณค่าทางโภชนาการ สมดุลของร่างกาย

1.1 เน้นการรู้จักตนเอง (อัตตัตถุญตา) และรู้จักประมาณตน (มัตตัตถุญตา) หลักการเลือกอาหารต่อมือ สัดส่วน 2:1:1 ได้แก่ ผัก 2 ส่วน (ครึ่งจาน) ข้าว/แป้ง 1 ส่วน (1/4 จาน) เนื้อสัตว์/โปรตีน 1 ส่วน (1/4 จาน) ผลไม้ปริมาณ 1 ฝ่ามือ หรือ 6-8 ชิ้นต่อมือ นอกจากนี้ควรควบคุมการบริโภคน้ำตาล ไขมัน และเกลือที่เหมาะสม คือ น้ำตาลไม่เกินวันละ 6 ช้อนชา ไขมันหรือน้ำมันไม่เกินวันละ 6-8 ช้อนชา และเกลือไม่เกิน วันละ 1 ช้อนชา หรือเท่ากับน้ำปลาหรือซีอิ๊วขาวหรือซอสปรุงรสหรือผงปรุงรสหรือผงชูรส ประมาณ 3 ช้อนชา หรือซอสหอยนางรมหรือซอสมะเขือเทศหรือซอสพริก ประมาณ 3 ช้อนโต๊ะ เป็นต้น

2.มิติทางจิต ทำหน้าที่ลดการครอบงำของตัณหาและอารมณ์ ให้บริโภคอย่างมีสติ รู้เท่าทันความอยาก การควบคุมอารมณ์

2.1 ใช้หลักโภชนะมัตตัตถุญตาเป็นเครื่องมือฝึกสติ ผ่านการพิจารณาอาหารก่อนกิน ขณะกิน การเคี้ยว การกลืน การรู้ตัวทั่วพร้อม การจดจ่ออยู่กับปัจจุบัน การมีสติขณะรับประทานอาหาร (Mindful Eating) คือการจดจ่ออยู่กับการรับประทานอาหารด้วยประสาทสัมผัสทั้งหมด เพื่อให้เราสัมพันธ์กับอาหารและร่างกายของตัวเองอย่างแท้จริง การเคี้ยวที่ช้าลงและละเอียด ช่วยให้ลิ้นสัมผัสรสชาติและเนื้อสัมผัสของอาหารได้ลึกซึ้งขึ้น การรับรสที่ละเอียดขึ้นนี้ช่วยให้เราเห็นความจริงของอาหาร และหยุดกินได้ทันทีเมื่อร่างกายส่งสัญญาณว่า “อิ่ม” การเคี้ยวอาหารให้ละเอียด ประมาณ 20-30 ครั้งต่อคำ ช่วยเพิ่มการทำงานของเอนไซม์อะไมเลส

ในน้ำลาย และส่งเสริมกลไก DIT (Diet-Induced Thermogenesis) ที่ช่วยให้ร่างกายเผาผลาญพลังงานได้ดีขึ้น (Hamada et al., 2014) หลักโภชนาการที่สนับสนุนในคัมภีร์วิสุทธิมรรคที่แนะนำให้หยุดก่อนอิ่ม 4-5 คำ สอดคล้องกับกลไกทางสรีรวิทยาของมนุษย์ เนื่องจากสมองส่วนไฮโปทาลามัส (Hypothalamus) ต้องใช้เวลาประมาณ 15-20 นาที ในการรับสัญญาณฮอร์โมนความอิ่มจากทางเดินอาหาร (Andrade et al., 2008) จากการศึกษาของ Cassady และคณะ (2009) พบว่าจำนวนครั้งในการเคี้ยวอัลมอนต์ส่งผลต่อความอิ่ม โดยการเคี้ยวที่ละเอียดขึ้น ประมาณ 40 ครั้งต่อคำ ช่วยลดความหิวได้มากกว่าการเคี้ยว 15 ครั้ง ช่วยให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนที่ทำให้รู้สึกอิ่มได้ดีกว่าการเคี้ยวน้อยครั้ง และยังส่งผลดีต่อการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดหลังมื้ออาหารอีกด้วย

แนวทางปฏิบัติการมีสติขณะรับประทานอาหาร (Mindful Eating)

1.) รับรู้ด้วยประสาทสัมผัสทั้ง 5 ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

ก่อนจะตักอาหารเข้าปาก ให้หยุดนิ่งสักครู่แล้วสำรวจอาหารตรงหน้าและกำหนดรู้ คือคิดในใจ บริกรรมในใจ

การมอง: ดูสี สัน รูปร่าง และการจัดวางของอาหาร กำหนดในใจว่า เห็นหนอ

การดม: สูดกลิ่นหอมของอาหารที่โชยมา กำหนดในใจว่า กลิ่นหนอ

การสัมผัส: รับรู้ถึงอุณหภูมิที่ส่งผ่านช้อนหรือภาชนะ กำหนดในใจว่า รู้หนอ หรือ กำหนดตามสภาพร้อนเย็น(ร้อนหนอ เย็นหนอ)

การชิม: เมื่ออาหารเข้าปาก รับรู้รสชาติ เช่น หวาน เค็ม เปรี้ยว เผ็ด และเนื้อสัมผัส (กรอบ นุ่ม เหนียว) กำหนดในใจว่า รสหนอ

การเคี้ยว: เมื่อเคี้ยวอาหาร กำหนดในใจว่า เคี้ยวหนอ

การกลืน: เมื่อกลืนอาหาร กำหนดในใจว่า กลืนหนอ

การฟัง: หากได้ยินเสียง กำหนดในใจว่า ยืนหนอ

3.มิติทางปัญญา การพิจารณาเหตุผล การตัดสินใจในเชิงคุณค่า การไม่ยึดติดในรสชาติ

3.1 ยอมรับว่าในวิถีชีวิตเร่งด่วน การเลียงอาหารแปรรูป 100% อาจทำได้ยาก แต่ต้องพิจารณาเน้นอาหารจากธรรมชาติมากขึ้น

3.2 การทำอาหารกินเอง ทำให้เราเห็นวัตถุดิบที่ใส่ลงไปจริงๆ ซึ่งช่วยให้การฝึก รู้จักประมาณ ทำได้ง่ายขึ้น

3.3 การเลือกติดตามชุมชนที่ส่งเสริมสุขภาพะ เพื่อเปลี่ยนสิ่งเร้าทางสังคมจาก

การบริโภคเกิน ให้กลายเป็น แรงบันดาลใจในการดูแลตนเอง

3.4 การสร้างชุมชนแห่งการตื่นรู้ สร้างกระแสสังคมที่ให้คุณค่ากับการเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์เพื่อเป็นแรงผลักดันสู่สุขภาพที่ดี

องค์ความรู้ใหม่

องค์ความรู้ใหม่ที่ค้นพบจากการศึกษานี้ คือการเปลี่ยนมุมมองของการบริโภคจากพฤติกรรมส่วนบุคคลไปสู่ความรับผิดชอบต่อสังคม การวิเคราะห์เชิงเอกสารและการสังเคราะห์แนวคิดทำให้เห็นว่า หลักโภชนาการตามหลักพุทธศาสนาสอดคล้องกับหลักโภชนาการสมัยใหม่ที่มุ่งเน้นความสมดุลของสารอาหารและความเหมาะสมตามภาวะสุขภาพของแต่ละบุคคล และใช้เป็นกรอบแนวคิดเชิงพุทธบูรณาการด้านการบริโภคอาหารและสุขภาพที่เป็นระบบ ผ่าน 3 มิติที่เชื่อมโยงกัน ได้แก่ มิติกาย การสร้างสมดุลทางโภชนาการตามสภาวะสุขภาพ มิติจิตใจ การรู้เท่าทันต้นตอแห่งทุกข์ และการจัดการความอยาก การกินอย่างมีสติ มิติปัญญา การบริโภคที่ตระหนักถึงเหตุปัจจัยและผลกระทบต่อชีวิต องค์ความรู้นี้สามารถนำไปใช้ในการ ออกแบบนโยบายสาธารณะ และ การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic Care) ในวิชาชีพพยาบาลและสาธารณสุข เพื่อส่งเสริมการตัดสินใจด้านสุขภาพและแก้ปัญหาโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) อย่างยั่งยืน ใช้เป็นฐานทางทฤษฎีสำหรับการวิจัยเชิงประจักษ์ การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพและการศึกษาพุทธศาสนาในบริบทสังคมร่วมสมัยได้อย่างมีนัยสำคัญ



แผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิดเชิงพุทธบูรณาการด้านการบริโภคอาหาร

แผนภาพกรอบแนวคิดนี้แสดงให้เห็นว่า การบริโภคอาหารของมนุษย์ในบริบทสังคมร่วมสมัยได้รับอิทธิพลจากโครงสร้างทางสังคม วัฒนธรรมบริโภคนิยม อาหารแปรรูป และสิ่งเร้าภายนอกอย่างต่อเนื่อง หลัก โภชนาตัตถุญดา จึงถูกนำเสนอในฐานะ กลไกกลาง (core mechanism) ที่ทำหน้าที่กำกับกระบวนการบริโภคอาหารผ่านการบูรณาการสามมิติ

ได้แก่ กาย จิต และปัญญา การบูรณาการทั้งสามมิตินี้นำไปสู่ผลลัพธ์ด้านสุขภาวะที่มีได้จำกัดอยู่เพียงสุขภาพกาย หากแต่ครอบคลุมถึงสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืน

ข้อเสนอแนะ

การนำหลักโภชนาการตามหลักพระพุทธศาสนา มาใช้เพื่อการบริโภคอาหารที่เหมาะสมกับบุคคลระดับบุคคล เริ่มต้นจากการฝึกสติเบื้องต้นบนโต๊ะอาหาร พิจารณาอาหารก่อนรับประทานทุกครั้ง ใช้เทคนิคพร่องไว้ 4-5 คำ ฝึกรับอุโบสถศีล ในวันพระจำกัดเวลาบริโภค วิกาลโภชนา คือการไม่กินหลังเที่ยงวัน เพื่อปรับสมดุลระบบเผาผลาญ

ระดับนโยบายสุขภาพ หน่วยงานด้านสาธารณสุขควรนำหลักโภชนาการตามหลักพระพุทธศาสนา ไปบูรณาการเข้ากับโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ในชุมชน เพื่อให้เข้าถึงกลุ่มเป้าหมายในวงกว้าง

บทสรุป

หลักการบริโภคอาหารตามพุทธศาสนา ไม่บริโภคเพื่อเล่น เพื่อมัวเมา เพื่อประดับเพื่อตกแต่ง แต่บริโภคเพื่อดำรงสังขารนี้ไว้ เพื่อยังชีวิตให้เป็นไปได้ เพื่อป้องกันความลำบาก และเพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ การทำวิกาลโภชนา หรือการไม่กินหลังเที่ยงวัน ช่วยลดการบริโภคเกินจำเป็นช่วยให้ระบบย่อยอาหารได้พักและกระตุ้นกระบวนการซ่อมแซมเซลล์ (Autophagy) ช่วยส่งเสริมสุขภาพกายและใจ หลักโภชนาการตามหลักพระพุทธศาสนา สัมพันธ์กับการควบคุมอินทรีย์และการฝึกสติ เนื่องจากการกินมากเกินไป ย่อมนำไปสู่ความว่าง ความเกียจคร้าน และเป็นอุปสรรคต่อการเจริญสมาธิและปัญญา พระพุทธเจ้าจึงทรงแนะนำให้ภิกษุรู้จักประมาณในการฉัน เพื่อให้ร่างกายเบา จิตใจผ่องใส และพร้อมต่อการปฏิบัติธรรม หลักธรรมข้อนี้จึงไม่เพียงเกี่ยวข้องกับสุขภาพกายเท่านั้น แต่ยังมีผลโดยตรงต่อคุณภาพของจิตใจและการบรรลุธรรม สำหรับคฤหัสถ์หรือฆราวาส แม้จะมีได้อายุในข้อวัตรเดียวกับพระภิกษุ แต่โภชนาการตามหลักพระพุทธศาสนาก็ยังคงเป็นหลักธรรมที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้เหมาะสม การไม่ปล่อยให้ความอยาก ความเคยชิน หรือค่านิยมทางสังคมครอบงำ จะช่วยให้ชีวิตดำเนินไปอย่างสมดุล ความเจ็บป่วยน้อย ลดความฟุ้งซ่าน และเอื้อต่อการพัฒนาตนเองทั้งกายและใจ

บรรณานุกรม

- คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล. (2564). เริ่มต้นปีด้วยสุขภาพดี กันเถอะ. แหล่งที่มา: https://www.rama.mahidol.ac.th/rama_hospital/th/services/knowledge/02102021-1641 [15 ธันวาคม 2568].
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มูลนิธิหมอชาวบ้าน. (2568). โภชนาการกับสติ: ทางเลือกใหม่ในการรับมือกับอาหารแปรรูป และวัฒนธรรมบริโภคนิยม. สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.
- พระพงศ์พิณนัฏ ภททพตโน (ปิ่นพาน). (2563). แนวทางการลดความอ้วนของพระสงฆ์ตามหลักพระพุทธศาสนา. *วารสารนวัตกรรมการจัดการศึกษาและการวิจัย*, 2(1), 14-20.
- พระพงศ์พิณนัฏ ภททพตโน (ปิ่นพาน). (2567). การลดความอ้วนตามหลักโภชนาการตามวิถีพุทธ. *วารสารนวัตกรรมการจัดการศึกษาและการวิจัย*, 1(1), 58-71.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2558). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. (พิมพ์ครั้งที่ 32). เอส. อาร์. พรินตติ้ง แมสโปรดักส์.
- Cassady, B. A., Hollis, J. H., Fulford, A. D., Considine, R. V., & Mattes, R. D. (2009). Mastication of almonds effects postprandial glycemia and satiety responses in healthy humans. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 89(3), 794-800.
- Chen, J., & Wang, L. (2026). Digital healthy diet literacy and its impact on impulsive eating behaviors among social media users. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 58(3), 210-222.
- Hamada, Y., Kashima, H., & Hayashi, N. (2014). The number of chews and meal duration affect diet-induced thermogenesis and splanchnic circulation. *Obesity*, 22(5), E62-E69.
- Lane, M. M., Gamage, E., Du, S., & Ashtari-Larki, A. (2025). Ultra-processed food exposure and adverse health outcomes: A global systematic review of cumulative evidence. *The Lancet*, 405(10472), 312-325.
- Lane, M. M., et al. (2024). Ultra-processed food exposure and adverse health outcomes. *The British Medical Journal*, 384, e077310.
- Monteiro, C. A., Cannon, G., Levy, R. B., Moubarac, J.-C., Louzada, M. L. C., & Jaime,

P. C. (2025). *Ultra-processed foods, diet quality, and human health: The Lancet*. แหล่งที่มา: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(25\)01565-PwC](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(25)01565-PwC) [18 ธันวาคม 2568].

Global Consumer Insights Survey. (2025). *The shift towards preventive wellness and personalized nutrition*. Pricewaterhouse Coopers.

Li, M., & Shi, Z. (2022). Ultra-processed food consumption associated with incident hypertension among Chinese adults—Results from China Health and Nutrition Survey 1997–2015. *Nutrients*, 14(22), 4783.

Smith, R. K., & Miller, T. (2025). The Mukbang effect: A systematic review of social media’s influence on binge eating norms in contemporary society. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 28(2), 89–102.