

Book Review

“ยิ่งหิวยิ่งสุขภาพดี” โดย นพ. โยชิโนริ นะงุโมะ แปลโดย พิมพรักษ์ สุขสวัสดิ์

ปริทัศน์โดย สมาน อัครวุฒิ¹

ข้อมูลเกี่ยวกับผู้เขียน

นายแพทย์โยชิโนริ นะงุโมะ หรือ Dr. Yoshonori Nagumo เป็นแพทย์เชี่ยวชาญด้านทรวงอก จบจากมหาวิทยาลัยแพทย์จิเค เคยดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการโรงพยาบาล 4 แห่ง คือ ที่โตเกียว นาโกย่า โอซาก้า และฟุกุโอกะ และเคยดำรงตำแหน่งเป็นหัวหน้าภาควิชาศัลยกรรมทรวงอกมหาวิทยาลัยจิเค ปัจจุบันเปิดกิจการ นะงุโมะคลินิก และเป็นแพทย์รับเชิญเรื่องสุขภาพ และนักเขียนหนังสือขายดีหลายเล่ม

สาระสำคัญของหนังสือ

หนังสือเล่มนี้มี 5 บท โดยบทแรกกล่าวถึงว่าทำไมการไม่กินอาหารจึงดีต่อสุขภาพ บทที่สอง การดำเนินชีวิตด้วยการกินอาหารวันละมื้อที่คุณเองก็ทำได้ อย่างแน่นอน บทที่สามว่าด้วยการกินอาหารวันละมื้อ ทำให้ร่างกายเปลี่ยนไปได้ขนาดนี้ [ได้อย่างไร- ผู้ปริทัศน์เอง] บทที่สี่ มากิน “อาหารวันละมื้อให้เป็นกิจวัตร กันดีกว่า และบทที่ห้า ซึ่งเป็นบทสุดท้ายคือ ใช้ชีวิตตาม “เสียงภายในใจของตัวเอง”

สาระของแต่ละบทก็จะนำเสนอเนื้อหาตามชื่อบทโดยมีรายละเอียดและมุขตลกแบบทำให้เรา เข้าใจเนื้อหาอย่างดียิ่งขึ้น คงไม่สามารถสรุปให้เข้าใจได้ ผู้อ่านควรหามาอ่านเองครับ แต่ที่นำเรื่องนี้มาปริทัศน์ เพราะเห็นว่านักบริหาร และนักวิชาการ และนักวิชาการส่วนใหญ่ไม่ค่อยดูแลสุขภาพตัวเองจึงนำเรื่องแปลก มาเล่าให้ฟังเล็กน้อย ที่สำคัญคือผู้ปริทัศน์อ่านและได้ทดลองทำด้วยตนเองครบสูตรแล้ว 52 วันเมื่อวันที่ 2 เมษายน 2559 ที่ผ่านมานี้เอง และวันรุ่งขึ้นก็ไปตรวจสุขภาพที่โรงพยาบาลเพื่อยืนยันสุขภาพอย่างเป็นวิทยาศาสตร์ ซึ่งพบว่าดีเกินคาด จึงเพิ่มชื่อบทที่สามว่า “ได้อย่างไร” ซึ่งจริง ๆ ไม่ต้องตรวจก็รู้ได้ว่าดีด้วยมวลกายและความรู้สึก แต่ตรวจเพื่อมีคนสงสัยว่าผู้ปริทัศน์จะเข้าข้างตัวเอง เพราะเป็นคนใส่ใจเรื่องนี้อยู่แล้วนั่นเอง

จริง ๆ แล้วไม่ได้ตั้งใจจะซื้อหนังสือเล่มนี้เลย แต่สงสัยว่ายิ่งหิวมันจะทำให้สุขภาพดีได้อย่างไร เลยซื้อมาอ่าน และอ่านได้เพียงสามบท ก็เริ่มทดลองกับตัวเองทันทีดังได้กล่าวมาแล้ว และเนื้อหาสาระที่จะนำมา สรุปในการปริทัศน์หนังสือครั้งนี้จะนำเสนอเฉพาะส่วนที่ยังโยงให้เห็นว่าความหิวและกินอาหารวันละมื้อดีต่อ สุขภาพได้อย่างไรเป็นหลัก และผู้ปริทัศน์ ครั้งนี้ก็จะนำเสนอเฉพาะสาระหลัก ๆ ที่พอให้เข้าใจเรื่อง “ยิ่งหิว ยิ่งสุขภาพดี” โดยไม่เรียงเป็นบท ๆ ส่วนความรู้ทางการแพทย์และมุขตลกทางวิชาการแพทย์ขอให้ผู้สนใจอ่านเอง จากต้นฉบับ และคุณพิมพรักษ์ สุขสวัสดิ์ ก็ถอดความดีมาก เข้าใจง่าย และนำไปปฏิบัติได้เลย ดังนี้

ประการแรกที่ตอบใจที่ว่า ยิ่งหิวยิ่งสุขภาพดีเพราะไรนั้น ดร. โยชิโนริ อธิบายว่าที่มนุษย์ชาติ ยังไม่สูญพันธุ์และอยู่มาได้ถึงแสนเจ็ดหมื่นปีนั้นเพราะความหิวและหนาวของเราเอง แต่บัดนี้คนส่วนใหญ่ มีกินมากเกินไปและไม่หนาวอีกต่อไปเลยนำไปสู่การเจ็บป่วยของคนพวกนี้ในปัจจุบัน ทั้งนี้เพราะเมื่อเราไม่ต้องหิว และต้องแสวงหาอาหารกินอีก ยืนความอยู่รอดก็เลิกทำงาน และอวัยวะต่าง ๆ ก็ไม่จำเป็นต้องใช้มาก เลยบกพร่อง

¹ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี

นำไปสู่การเจ็บป่วย ดังนั้นถ้าต้องการสุขภาพดี “ต้องทำตัวให้หิว” เข้าไว้ และการกินอาหารวันละมื้อเป็นวิธีการทำให้หิวเกือบตลอดเวลาแน่นอนครับ

ความหิวนอกจากกระตุ้นให้ยืนความอยู่รอดทำงานแล้ว ยังทำให้กลไกของร่างกายใช้ความสามารถในการตรวจสอบส่วนสึกหลอ และซ่อมแซมให้ดีที่สุดเพื่อใช้งาน จึงเป็นเริ่มต้นของการซ่อมบำรุงร่างกาย และการเลือกใช้สารอาหารและพลังสะสมที่ดีที่สุดเพื่อให้ร่างกายเราอยู่ได้ การที่ท้องร้องเวลาหิวเป็นสัญญาณการสแกนร่างกายและยืนความอยู่รอดกำลังทำงาน ฮอโมนหนุ่มสาว หรือ Growth Hormone ก็จะทำให้เราเป็นหนุ่มมากขึ้นมาก ผนวกกับการเข้านอนแต่หัวค่ำ โดยเฉพาะการได้นอกหลับลึกระหว่างเวลา 4 ทุ่ม ถึง 2 นั้น เป็นช่วงเวลาที่ฮอโมนหนุ่มสาวจะทำงาน จึงไม่ควรพลาดโอกาสดีๆ ดังกล่าว เมื่อเราเข้านอนแต่หัวค่ำ เราก็จะตื่นแต่ละเช้า มีเวลาทำงานที่เราสนใจ เช่น ผู้ปริทัศน์ก็จะใช้เวลาช่วงที่นิ่งสมาธิ เขียนหนังสือ และทบทวนสิ่งที่จะทำประจำวัน เสร็จแล้วก็จะพร้อมจะรับแสงตะวันเช้าวันใหม่ ซึ่งเป็นการเริ่มต้นวันใหม่ของชีวิตที่มีคุณค่าอีกวัน

โดยสรุปแล้วการกินอาหารวันละมื้อทำให้สุขภาพดีขึ้น กลับเป็นหนุ่มเป็นสาวคืนมาอีก ดร. โยชิโนริ บอกว่าเข้าเป็นหนุ่มมากขึ้นกว่าเดิม 20 ปี ส่วนผู้ปริทัศน์ยังบอกไม่ได้ เพราะเพิ่งเริ่มต้นครบตามโปรแกรมขั้นแรกเท่านั้น แต่การตัวดีสุขภาพพันปีที่ครบ 52 วัน มีผลดีมากดังกล่าวนำแล้ว และจะตรวจอีกที 10 ปีข้างหน้า ผู้สนใจคอยอ่านผลการทดลองนะครับ อ้อและควรเริ่มต้นปฏิบัติตามแนวคิดนี้ด้วยถ้าอยากอ่านรายงานการทดลองนี้ ในอีก 10 ปีข้างหน้าครับ

แล้วถ้าจะกินอาหารเมื่อเดียวต่อวันควรกินเมื่อไหนนั้น ดร. โยชิโนริ บอกว่า “เมื่อไหนก็ได้ที่สะดวกกับเรา” และท่านเลือกที่จะทานเมื่อเย็น ด้วยเหตุผลว่า การกินอาหารกินอาหารจะทำให้เราง่วงนอน และเมื่อเป็นอาหารเมื่อเย็นแล้ว กินเสร็จก็จะได้เข้านอนได้เลย และไม่ต้องกังวลว่ากินแล้วนอนจะอ้วน เพราะกินอาหารเมื่อเดียวต่อวันไม่มีทางอ้วนได้ ถ้าไม่แอบกินของขบเคี้ยว หรือของหวานระหว่างมื้ออีก สำหรับผู้เขียนก็เลือกกินเมื่อเย็นเหมือนกัน แต่มีเหตุผลว่าเป็นเวลาที่จะได้ทานอาหารพร้อมครอบครัว และโดยทั่วไปแล้วงานเลี้ยงต่างๆ ก็มักจะจัดตอนเย็น รับรองแขกก็มักจะเป็นอาหารเย็น เพราะตอนนี้

ตอนนี้ก็อายุ 66 แล้ว ไม่ต้องมี Business Lunch แล้ว ส่วนแนวคิดที่หมอแนะนำว่าเราควรกินอาหารเช้าหนัก เพื่อมีพลังเริ่มต้นของวันนั้น เป็นเพียงความเห็น และหมอยังไม่เคยทดลองทำแบบ ดร. โยชิโนริ และผู้ปริทัศน์ทำ เลยอาจจะไม่ทราบว่ากินเมื่อไหนก็ไม่มีปัญหา เพราะร่างกายเราพร้อมจะปรับตัวตามนั้นอยู่แล้ว ส่วนมีเพื่อนบางคนบอกว่าถ้าจะกินเมื่อเดียวก็น่าจะเป็นอาหารเช้า หรือเกือบเที่ยง เหมือนพระปฏิบัติที่ฉันเฝ้า ความจริงแล้วพระอาจจะฉันเมื่อเย็นก็ได้ ถ้าจะฉันเมื่อเดียว แต่จะลำบากและเป็นปัญหาของโยมผู้หญิงในการไปจัดอาหารเย็นถวายพระเท่านั้นเอง

หัวใจจึงอยู่ที่การกินอาหารเมื่อเดียวที่ทำให้พระปฏิบัติไม่อ้วน มีสุขภาพดี และอายุยืน การกินอาหารเมื่อเดียวนั้นนอกจากจะทำให้สุขภาพดีดังกล่าวนำแล้ว ยังทำให้เราเราผอมลงโดยอัตโนมัติ หลังจากทดลอง 52 วัน ผู้ปริทัศน์มีน้ำหนักลดลง 10 กิโลกรัม ตอนนี้มีน้ำหนัก 56 กิโลกรัม จากที่เคยหนัก 66 กิโลกรัม และ ดร. โยชิโนริ บอกว่า เมื่อน้ำหนักลดลงได้เหมาะกับตนเองแล้ว จะไม่ลดลงอีก ผู้ปริทัศน์ก็ไม่ทราบว่า 56 กิโลกรัมนี้เป็นน้ำหนักที่เหมาะสมกับตัวเองหรือยัง แต่ตอนที่เขียนปริทัศน์หนังสือเล่มนี้ได้ผ่านเกณฑ์ขึ้นต้นมา 7 วันแล้ว น้ำหนักก็ยังคงที่อยู่ จะให้แน่ใจต้องรอรายงานอีก 10 ข้างหน้าครับ

ตอนนี้มาทำความเข้าใจกันต่อว่า ถ้าจะกินอาหารเมื่อเดียวควรกินอะไรบ้าง ซึ่ง ดร. โยชิโนริ บอกว่าอยากกินอะไรก็กิน ไม่มีทางอ้วนหรอก เพราะแม้จะกินเมื่อเดียวยังต้องยึดหลัก “ควรกินอาหารเพียง 80 เปอร์เซ็นต์ของความอิ่ม” ไม่ใช่กินจนท้องกางนะครับ และเมื่อเรากินอาหารเมื่อเดียว ถ้าเราเลือกได้ เราจะต้องเลือกกิน

สิ่งที่ดีที่สุด และมีความหมายที่สุดของแต่ละวันแน่นอน เวลากินก็ควรมีเวลากินอย่างดี เคี้ยวให้ละเอียด 30-50 ครั้ง ต่อคำ กินอย่างพิจารณาและรับรสชาติความอร่อยให้เต็มมือ เพราะโดยปกติเราต้องเสียเวลา กิน 3 มือ เมื่อลด มาเหลือมือเดียวก็น่าจะมีเวลามากขึ้น และ ดร. โยชิโนริ แนะนำว่าควรฝึกกิน “อาหารทั้งชิ้น” ไม่ว่าจะเป็น อาหารเนื้อ หรือผัก เช่น ปลาขนาดเล็กทั้งตัว ผักทั้งต้น จากรากจรดใบ เป็นต้น เพราะท่านอธิบายว่า คนเราก็มี อวัยวะจากหัวจรดเท้า แต่ละส่วนต้องการอาหารแตกต่างกัน ปลาทั้งตัว หรือผักทั้งต้น เป็นสารอาหารครบส่วน ที่เราต้องการ ดังนั้นสัตว์ใหญ่ เช่น วัว จึงไม่เหมาะจะเป็นอาหาร เพราะกินทั้งตัวยาก โดยเฉพาะวัว หรือ สัตว์เลื้อยคดทุกชนิด ไขมันของมันจะแข็งตัวแข็งในร่างกายนั่น เพราะเป็นสัตว์เลื้อยคดเหมือนกัน แต่ปลาเป็น สัตว์เลือดเย็น ไขมันจะไม่แข็งตัวในหลอดเลือดคน ส่วนปลากตัวใหญ่ ท่านไม่ได้บอกวากินอย่างไร แต่ 52 วัน ที่ผ่านมา ผู้บริโภคเกิดปัญหาว่า ถ้าจะกินปลาขนาดใหญ่ขึ้นมานะน้อย ก็ไม่จำเป็นต้องกินทั้งตัวในครั้งเดียว แต่เมื่อกินหลายครั้ง ก็กินได้ครบทุกส่วนก็น่าจะได้

ปัญหาของการกินอาหารมือเดียวไม่ได้อยู่ที่จะกินอย่างไร แต่จะเปลี่ยนความคุ้นชินนิสัยใหม่ได้ อย่างไร และที่สำคัญคือทอนความหิวได้แค่ไหน ดร. โยชิโนริ บอกว่าร่างกายมนุษย์ปรับตัวได้ใน 7 วัน ผู้บริโภค ก็ยืนยันตามนั้น รวมทั้งรสชาติของอาหารด้วย ปัญหาหนักจะอยู่ที่ 3 วันแรก ถ้าท่านทนได้ ท่านก็จะทำได้ การหิวและมือไม้สั่นเป็นกลไกร่างกายที่พยายามรีดไขมันส่วนเกินมาใช้เท่านั้น ไม่มีอะไรน่ากลัว ถ้าทนได้ประมาณ 10 พุงจะเริ่มยุบครับ และที่เลือกก็เข้าสู่โหมดสุขภาพดี ส่วนรายละเอียดควรอ่านหนังสือที่ ดร. โยชิโนริ เขียนนะครับ

อ้อ ดร. โยชิโนริ บอกว่าระหว่างวัน ถ้าหิวก็อาจจะทานน้ำส้ม หรือคุกกี้ 1 สักชิ้น ก็ไม่ถือว่าเป็น อาหาร สำหรับผู้บริโภคซึ่งกินปั่นผัก (ผู้สนใจเข้าดู utube โดยพิมพ์ชื่อผู้บริโภค แล้วดูวิดีโอปั่นผักเพื่อสุขภาพได้) มา 10 ปี แล้ว เลยเลือกที่จะกินปั่นผัก 1 แก้วตอนเช้า และ 1 แก้วตอนเที่ยงแทน ซึ่งทำได้ได้เอ็นจิ้นเพิ่มขึ้นไป ในตัวครับ ส่วนคุกกี้ชิ้นนั้น ไม่แนะนำครับเพราะเป็น “น้ำตาลและแป้งแปรรูป” ซึ่งต้นตอของปัญหาสุขภาพตัวเอิร์ครับ แต่ ดร. โยชิโนริ อาจจะเห็นว่ากินเล็กน้อยไม่น่าจะมีปัญหาอะไรก็ได้ครับ

และอ้ออีกที ลืมบอกไปว่า การกินมือเดียว และทำตัวให้หิวเข้าไว้นี้เป็นเพียงวิธีเดียวที่ทำให้เซลล์สมอง ผู้สูงอายุงอกใหม่ได้ ซึ่งสวนทางแนวคิดที่เข้าใจโดยทั่วไป จริงหรือไม่ 10 อ่านรายงานของผู้บริโภคอีกครั้งนะครับ เพราะทดลองแนวคิดนี้เมื่ออายุ 66 และเมื่ออายุ 76 จะเป็นอย่างไร เดียวรู้กันครับ

สรุปและความเห็นท้ายเรื่อง

จริง ๆ คงไม่ต้องสรุปอะไรอีกเพราะเนื้อหาที่นำเสนอไปข้างต้นนั้นเป็นทั้งสรุปและความเห็นไป พร้อมกันแล้ว เพียงแต่อยากบอกว่า สุขภาพดีเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา แต่ไม่มีขาย อยากได้ให้ทำเอา ส่วนท่าน ที่เห็นว่าถ้าจะมีชีวิตอยู่ในโลกแล้วกินแบบอด ๆ อยาก ๆ แล้วไม่รู้ว่าจะอยู่ไปทำไม ผู้บริโภคก็อยากจะเสนอ แนวคิดว่ กินน้อย ๆ และอยู่นาน ๆ นอกจากจะสุขภาพดีแล้ว มวลกินสะสม (คือ รวมทุกมือ) แล้วน่าจะดีกว่า และการกินมือเดียวน่าจะดีกว่าทั้งคุณภาพอาหาร และคุณภาพเวลาในการกินครับ

เอกสารอ้างอิง

โยชิโนริ นะงุโม. **ยิ่งหิว ยิ่งสุขภาพดี**. พิมพ์รักษ์ สุขสวัสดิ์, แปล. กรุงเทพฯ : วีเลิร์น, 2014.