

ข้าวกล้องเพื่อสุขภาพ

การที่จะมีสุขภาพดีในส่วนที่เกี่ยวกับการปฏิบัติตัวนั้นมี ๕ เรื่องหลัก ๆ คือ

- (๑) การออกกำลังกาย
- (๒) การเจริญสติ
- (๓) การกินอาหารที่เหมาะสม
- (๔) การเว้นสิ่งที่ควรเว้น
- (๕) การทำประโยชน์เพื่อผู้อื่น

อาหารที่เหมาะสมกับสุขภาพอย่างหนึ่งคือข้าวกล้อง ข้าวกล้องนอกจากจะมีโปรตีน มีไขมัน และมีวิตามินแล้ว ยังทำให้ท้องไม่ผูก

คนปัจจุบันกินอาหารที่ละเอียด มีกากน้อย มีเส้นใยน้อย ทำให้ท้องผูก หรืออุจจาระยาก การที่อุจจาระผูก ก้อนที่ตีบเล็ก เป็นเรื่องที่ขาดคุณภาพชีวิตอย่างหนึ่ง การถ่ายอุจจาระก้อนโต ถ่ายคล่องเป็นคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างหนึ่งทีเดียว

คนปัจจุบันเป็นโรคเรื้อรังตัวงอตัวค่อมกันมาก เพราะกินอาหารละเอียดมีกากน้อย ทำให้ท้องผูก ที่จริงอาหารไทยเป็นอาหารสุขภาพ กล่าวคือ กินข้าว (มีเส้นใยมากกว่าขนมปังที่ทำจากแป้งบดละเอียดแล้ว) มีแกงส้ม แกงเลียง ผัก น้ำพริก ซึ่งมีเส้นใยมาก

โทษของการกินอาหารละเอียดและท้องผูกอีกอย่างคือการเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่ เพราะเมื่อท้องผูกสารพิษที่ก่อมะเร็งก็สัมผัสอยู่กับเยื่อบุลำไส้มากขึ้น คนสมัยใหม่เพราะกินอาหารละเอียด จึงเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่มากขึ้น

การกินข้าวกล้องเป็นประจำ นอกจากได้คุณค่าทางอาหารมากกว่าข้าวที่ขัดจนเหลือแต่แกนแล้ว ยังทำให้แรงเคลื่อนไหวของลำไส้ดี ลดการเป็นโรคเรื้อรังตัวงอตัวค่อม และการเป็นมะเร็งในลำไส้ใหญ่ หมอชาวบ้านฉบับนี้จึงนำเรื่องข้าวกล้องมาเป็นเรื่องขึ้นปกเพื่อเสริมความรู้ของท่านผู้อ่าน

ประเวศ วะสี