อาหาร

อาหาร ในที่นี้หมายถึง กวฬิงการาหาร คือ คำข้าว ได้แก่ อาหารสามัญที่กลืนกินดูดซึมเข้าไปหล่อเลี้ยง บำรุง สนับสนุนร่างกาย คือ **รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ** หากขาดรูปก็ไม่สามารถดำรงอยู่ได้

หลักการบริโภคอาหารแนวพุทธเพื่อสุขภาพ

1 หลัก โภชเนมัตตัญญุตา

การรู้จักประมาณในการบริโภค ไม่มากไป ไม่น้อยไป โดยพิจารณาถึงคุณค่าที่แท้จริงของอาหาร เพื่อการยังชีพให้คงอยู่ได้อย่างปกติสุข

2 หลัก โภชนาสัปปายะ

พิจารณาอาหารที่เอื้อต่อความเป็นอยู่ ถูกกับร่างกาย เพียงพอ เหมาะสม ถูกสุขลักษณะ ไม่ลำบาก และอนุเคราะห์ต่อพรหมจรรย์ ยังประโยชน์แก่ตนเองและสังคม

3 หลัก อาหาเรปฏิกูลสัญญากรรมฐาน

การพิจารณาให้เห็นว่าอาหารอันเป็นคำข้าวนั้น
เป็นสิ่งปฏิกูล
เป็นสิ่งสกปรก
เป็นสิ่งน่าเกลียด
ไม่น่าปรารถนา
ไม่ควรหลงใหลยึดติด

แนวปฏิบัติการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

กินอาหาร ครบ 5 หมู่
โดยกำหนดปริมาณและสัดส่วนให้เหมาะสมกับตัวเอง เช่น คำนวณปริมาณคาร์โบไฮเดรตที่ควรได้รับ และจัดจานอาหารด้วยสัดส่วน 2:1:1

ปรับจำนวนมื้อและระยะเวลาระหว่างมื้ออาหาร
อาจฉันมื้อเดียว หรือ อดอาหารเป็นช่วงเวลา (IF) เพื่อลดภาวะดื้ออินซูลินในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 และไม่กินจุบจิบ ระหว่างมื้อ

เลือกฉัน/กินอาหารที่ดีต่อสุขภาพ
ข้าวไม่ขัดสี ธัญพืช โปรตีนขาว ไขมันชนิดดี น้ำตาลน้อย โซเดียมต่ำ อาหารไม่แปรรูป ผักใบเขียว ผลไม้หวานน้อย ลดละเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เป็นต้น

กินอาหารเป็นยา รู้สรรพคุณ
ผัก 5 รส (ฝาด ขม เปรี้ยว เผ็ดร้อน จืด) ผลไม้ 7 สี (ขาว เหลือง ส้ม แดง เขียว น้ำเงิน ม่วง) สมุนไพร ฤทธิ์ร้อน-ฤทธิ์เย็น สามารถเลือกให้ถูกกับธาตุ ถูกกับภาวะร่างกายขณะนั้นๆ

ดื่มน้ำเพียงพอ
โดยรวมปริมาณน้ำที่ได้รับตลอดวัน ประมาณ วันละ 2 ลิตร

ปรับลำดับการฉัน/กินอาหาร
เริ่มด้วย น้ำเปล่า 1 แก้ว ผักผลไม้หวานน้อย โปรตีนดี ตามด้วยข้าวกล้อง เป็นสิ่งสุดท้าย

มีสติในการฉัน/กินอาหาร
โดยเคารพในคุณค่าแท้ของอาหาร เคี้ยวและกลืนอย่างช้าๆ รับรู้ทุกประสาทสัมผัส (รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส) ขณะกินอาหาร มื้อละ 25 คำ เคี้ยวคำละ 25 ครั้ง