

การใช้พุทธวิธีและคำสอนในพุทธศาสนาแก้กลไกของการลดความอ้วน : ศึกษาเฉพาะ
กรณีในอำเภอเมือง จังหวัดปทุมธานี

BUDDHIST USEBILITY AND THE TEACHINGS OF BUDDHA WITH THE MECHANISM
OF TO LOSING WEIGHT : CASE STUDY IN MUEANG DISTRICT,
PATHUMTHANI PROVINCE

นางสาวสมใจ กลีบมาลัย
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ มีวัตถุประสงค์ของการวิจัย ๑) เพื่อศึกษาความอ้วน สาเหตุของความอ้วนและรูปแบบการบำบัดรักษาความอ้วน ๒) เพื่อศึกษาพุทธวิธีและคำสอนของพุทธศาสนาในการบำบัดรักษาความอ้วน ๓) เพื่อนำพุทธวิธีและคำสอนในพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้กับกลไกของการลดความอ้วนศึกษาเฉพาะกรณีในอำเภอเมือง จังหวัดปทุมธานี

ผลการศึกษาวิจัยพบว่า ความอ้วนเป็นปัญหาที่มีผลกระทบโดยตรงคือเรื่องสุขภาพ เป็นจุดเริ่มต้นทำให้เกิดโรคอื่นๆ ตามมา และมีผลกระทบทางอ้อมในระบบเศรษฐกิจ ทรัพยากรธรรมชาติ และงบประมาณของประเทศ อันเกิดขึ้นจากสาเหตุใน ๔ สาเหตุหลัก คือ ๑) สาเหตุของความอ้วนที่เกิดจากจิตใจ เป็นภาวะทางอารมณ์ที่ไม่สามารถควบคุมความอยากอาหาร ทำให้รับประทานอาหารมากจนเกินความจำเป็น ซึ่งส่งผลต่อสภาพจิตใจคือ ไม่มีความเชื่อมั่น ขาดความเคารพในตนเอง เป็นต้น ๒) สาเหตุของความอ้วนที่เกิดจากร่างกาย เป็นความเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกายในด้านต่างๆ ทำให้เกิดปัญหาด้านบุคลิกภาพ ๓) สาเหตุของความอ้วนที่เกิดจากทางพฤติกรรม ซึ่งเกิดจากรูปแบบการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนแปลงในยุคปัจจุบันเช่นพฤติกรรมในการบริโภค ด้านโภชนาการ การขาดการออกกำลังกาย ทำให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพ ๔) สาเหตุของความอ้วนที่เกิดจากสังคม ที่ดำเนินไปตามกระแสวัฒนธรรมการบริโภคแบบตะวันตก วิธีการรักษาที่ดีที่สุดในการลดความอ้วน คือวิธีการป้องกันความอ้วนที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา เกิดขึ้นจาก ๒ สาเหตุคือ ๑) จากโรคทางกาย ซึ่งเกิดจากการกระทำเช่น พฤติกรรมการรับประทานอาหาร การไม่รู้ประมาณในการบริโภค หรือ จากผลของกรรม เป็นต้น ๒) จากโรคทางใจ ซึ่งเกิดขึ้นจากกิเลส ตัณหา ที่ไม่สามารถควบคุมได้เช่น เมื่อไม่ว่าจะเกิดความโลภ ความโกรธ ความหลง หรือความอยากขึ้นในจิตใจผู้ใด ถ้าไม่รู้เท่าทันกิเลส ไม่ใช้สติควบคุมอารมณ์ กิเลส ตัณหาเหล่านี้ จะทำให้ขาดสติ ขาดการพิจารณาอาหารก่อนรับประทาน จึงส่งผลทำให้รับประทานอาหารในปริมาณมาก แต่สามารถแก้ไขสาเหตุนี้ได้ โดยนำพุทธวิธีและคำสอนในพุทธศาสนามาบำบัดรักษาอาการดังกล่าว และยังสามารถนำมาประยุกต์ใช้สำหรับแก้ไขปัญหาคความอ้วนในปัจจุบัน จากการนำพุทธวิธีและคำสอนในพุทธศาสนาประยุกต์ใช้ควรเริ่มต้นจากการศึกษาหาความรู้ที่ถูกต้องมาประยุกต์ใช้แก้ไขปัญหาคความอ้วนในตนเองแล้วจึงได้นำมาศึกษาเฉพาะกรณีอำเภอเมือง จังหวัดปทุมธานี ซึ่งการนำพุทธวิธีและคำสอนในพุทธศาสนามาใช้แก้ไขปัญหาคความอ้วน ด้าน

จิตใจ คือ ๑) อิทธิบาท ๔ เป็นคุณธรรมของความสำเร็จ เป็นการตั้งมั่นของจิตใจ ที่ทำด้วยความพากเพียรจนเป็นผลสำเร็จ ๒) อธิษฐาน เป็นความตั้งใจมั่น วางจุดหมายแห่งการกระทำของตนไว้แน่นอน และดำเนินตามนั้นแน่วแน่ ด้านร่างกายคือ กฎแห่งกรรมเป็นการพิจารณาปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยท่าทีที่ถูกต้อง ๓) สติปัฏฐาน ๔ เป็นการฝึกให้เกิดสติสัมปชัญญะ ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ด้านพฤติกรรมคือ ๑) โภชนะมัตตัญญูตา ความรู้ประมาณในการบริโภค เพื่อให้ถึงคุณค่าที่แท้จริงของอาหารนั้นๆ ก่อนรับประทาน ๒) อาหาเรปฏิกูลสัญญาเป็นการกำหนดความเป็นปฏิกูลในอาหาร และด้านสังคมคือ กัลยาณมิตร การมีผู้แนะนำสั่งสอน คบหาคนที่เป็แหล่งแห่งปัญญาและแบบอย่างที่ดี เพื่อชี้แนะการดำเนินชีวิตในด้านต่างๆ เช่น การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และการปรับสมดุลทางอารมณ์ และนำมาปฏิบัติต่อบุคคลที่ต้องเกี่ยวข้องสัมพันธ์ทางสังคม โดยมีการรณรงค์อย่างต่อเนื่อง

คำสำคัญ : พุทธวิธี, การลดความอ้วน

ABSTRACT

This thesis has three objectives: 1) To study the fatness the causes of fatness and fatness cure model 2) To study Buddhist and the teachings of Buddha in fatness cure 3) To bring Buddhist and the teachings of Buddha applying it to use with the mechanism of losing weight case study in Mueang District, Pathumthani Province.

The study reveals fatness is a problem that has a direct impact on health and become the beginning point causing other relevant illnesses, to arise indirectly which affected the economic system, the natural resources, and the budget of the country. These causes are from 4 factors, namely:- (1) the causes of fatness from mentality, are the emotional conditions which cannot control the food hunger and cause one to have over-eating. These problems will affect the mental condition, for example, the lacking of self respect, the lacking of self confidence etc. (2) the causes of fatness from bodies, which arises from the changing of the physical condition. These problems will cause the personality problem to arise. (3) the causes of fatness from behavior which arises from the changing of the lifestyle nowadays, for example, the behavior in badly consuming, in bad nutrition or the lack of exercise. These problems will cause the health problems to arise. (4) the causes of fatness from societies, the culture which follows the western culture flowing the consuming. The fatness in Theravāda Buddhist Scriptures are found in two main conditions (1) the physical illness, for example, eating behavior, not moderating in eating (Bhojane-mattaññūtā) or from Karma, etc. (2) the mental illness, arising from Kilesa, Taṇhā, which we cannot control, for example, when the greed, the anger, the delusion or the desire occurred in our minds and we could not see them because we do not use

Sati to control the emotion. These Kilesas and Tanhās will cause us to be in lack of considering in eating and to eat too much food. However, we can solve these problems by bringing Buddhist the teachings of Buddha to prevent and to cure these symptoms and way of applying the Buddhist and the teachings of Buddha to solving the problems of fatness in nowadays will begin from studying and applying it to use for oneself first also to adjust the concept to be the role model of living for others in the societies. It is found that the Buddhadhammas that are used for solving the problems of fatness in mind perspective are three items, those are:- (1) 4 Iddhipādas are the bases for success. It is the persistence in mind to do something with perseverance and dedication until success, (2) Adhṭṭhāna, virtues which should be established in the mind, one must set the goal and go for it and (3) 4 Satipaṭṭhānas are the practice to have Sati- Sampajañña in daily life, for example, having Sati in eating, in exercise, etc. For the body perspective, the Law of Kamma will be conceived with the right view. For the behavioral perspective, there are (1) Bhojanemattaññūtā is to know how to moderate in eating, and considering before eating what the real value of the food, (2) Āhārepaṭikūlasaññā is the perception of the loathsomeness of food. The Buddhadhamma that we use to solve the problems of fatness in societies is Kalyāṇamittatā : having a good friends or good company in the favourable, intellectual environment. They will guide the living in many area such as food consuming, the exercise and the emotional adjustment by having a campaign continuously for the good cooperation.

Keywords : Buddhist, losing weight

๑. บทนำ

คนไทยมีคนที่อ้วนเป็นจำนวนมากและยังจะมีอัตราการอ้วนที่จะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งความอ้วนก็เป็นสาเหตุให้เกิดโรคอื่นตามมาด้วย อย่างเช่น โรคไขมันในเลือดสูง โรคความโลหิตดันสูง โรคเบาหวานโรค อัมพาตอัมพฤกษ์ โรคหัวใจ^๑ สำหรับสาเหตุที่ทำให้คนไทยอ้วนเพิ่มขึ้นเนื่องมาจากการกินอาหารไม่ถูกต้อง โดยกินอาหารรสหวาน มัน เค็ม เพิ่มขึ้น แต่กินผัก ผลไม้ น้อย ที่สำคัญยังขาดการออกกำลังกาย การเผาผลาญไขมันในร่างกายจึงไม่เพียงพอกับอาหารที่บริโภคเข้าไป

ในประเทศไทยมีประชากร ๖๕.๔ ล้านคน แบ่งเป็นประชากรหญิง ๓๓.๓ ล้านคน และชาย ๓๒.๒ ล้านคน มีผู้ชายอ้วน ๔.๗ ล้านคน ผู้หญิงอ้วน ๑๑.๓ ล้านคน คนไทยมีภาวะอ้วน และลงพุงเพิ่มมากขึ้น โดยในรอบ ๑๐ ปีที่ผ่านมา พบกลุ่มที่นำวิกฤตที่สุดก็คือกลุ่มวัยรุ่นอายุ ๑๕ ปีขึ้นไป โดยพบว่าเพศหญิงทั่วประเทศมีรอบเอวเกิน ๘๐ เซนติเมตร สูงถึงร้อยละ ๕๘ ส่วนเพศชายมีรอบเอวเกิน ๙๐ เซนติเมตร เพียงร้อยละ ๓๔ เท่านั้นขณะที่กลุ่มอายุ ๒๐-๒๙ ปี มีภาวะโรคอ้วนเพิ่ม ๗.๕ เท่าตัว จากร้อยละ ๒.๙ เป็นร้อยละ ๒.๑ ส่วนในกลุ่มอายุ ๔๐-๔๙ ปี อ้วนเพิ่มขึ้น ๑.๗ เท่า^๒ หากไม่เร่งควบคุมประเทศไทยจะมีคนอ้วนเพิ่มหลายเท่าตัว และกลายเป็นประเทศแห่งการสะสมโรคภัย

สาเหตุของโรคอ้วนมาจากได้พลังงานจากอาหารมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย คือ การกินเข้าไปมากแต่ใช้น้อย อาหารที่ให้พลังงานคือ อาหารพวกแป้งและน้ำตาล เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ไขมัน กะทิ และเหล้าเบียร์ ฉะนั้น หากใครกินอาหารประเภทของหวาน ของมัน หรือดื่มเหล้าเบียร์มากก็ อ้วนได้ทั้งนั้น อ้วนเพราะออกกำลังกายน้อยไป เช่น คนที่ใช้เวลานั่งโต๊ะทำงาน เป็นส่วนใหญ่ กรรมพันธุ์ก็เป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้คนอ้วน แต่พบได้น้อย คนอ้วนมักจะชอบโทษว่ากรรมพันธุ์เป็น สาเหตุที่ทำให้ตนอ้วน ซึ่งความจริงแล้วโรคอ้วนมักมาจากปัญหาของพฤติกรรมกินมากกว่า ความอ้วนเกิดจากโรคบางชนิด เช่น ความผิดปกติของฮอร์โมนความผิดปกติของสมองแต่ความอ้วน จากสาเหตุนี้พบน้อยมาก

สาเหตุของความอ้วนคนที่มีลักษณะนิสัย ตามใจปาก คือ กินเพื่อตอบสนองความต้องการ เห็นอะไรก็อยากกินไปหมด ไม่สนใจว่าเป็นเวลาไหน หรือสิ่งที่กินเข้าไปมีประโยชน์หรือไม่อย่างไร โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือของหวาน ซึ่งทำให้เกิดไขมันสะสม คอเลสเตอรอลสูง แล้วเป็นโรคอ้วนประการ ต่อมาคือ ความเครียด สาเหตุที่เกิดความเครียดทำให้ระบบการทำงานในชีวิตประจำวันของเรา คลาดเคลื่อนไปซึ่งจะไปกระตุ้นสมองให้ผลิตฮอร์โมนคอร์ติซอล (Cortisol) เมื่อฮอร์โมนหลังทำให้ ร่างกายต้องการคาร์โบไฮเดรตมากขึ้น ซึ่งบางคนก็ใช้วิธีการคลายความเครียดแตกต่างกันออกไป บาง คนก็กินขนมแก้เครียด เดินช้อปปิ้งแก้เครียด นอนแก้เครียด หาอะไรทานแก้เครียด ซึ่งการกินนี้แหละ ทำให้เกิดอาการอ้วนโดยไม่รู้ตัว ไม่ออกกำลังกาย ถ้ารับประทานอาหารมากเกินไปที่ร่างกาย ต้องการ แต่ได้ออกกำลังกายบ้างก็อาจทำให้อ้วนช้าลง แต่หลายท่านที่รับประทานพอดีหรือมากกว่า ความต้องการของร่างกายแล้วนั่ง ๆ นอน ๆ โดยไม่ได้ยืดเส้นยืดสายออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมใด ๆ ในไม่ช้าจะเกิดการสะสมเป็นไขมันในร่างกาย พักผ่อนไม่เพียงพอ การนอนดึกและพักผ่อนไม่เป็น เวลาข่มส่งผลต่อระบบย่อยอาหารของเราแน่นอน เพราะเวลานอนเป็นเวลาที่ร่างกายพักผ่อน แต่ถ้า เราเลิกงานดึก กลับบ้านดึก เพิ่งทานอาหารมา แล้วก็อาบน้ำเตรียมตัวนอนเมื่อไหร่แล้วละก็ บางคนก็ นอนไม่หลับ เนื่องจากอึดกินไป หรือ ตื่นเข้ามาแล้วรู้สึกแน่นท้อง เพราะสิ่งที่กินเข้าไปเมื่อคืนไม่ย่อย ทำให้เกิดสาเหตุของความอ้วน กรรมพันธุ์ ถ้าพ่อและแม่อ้วนทั้งสองคนลูกจะมีโอกาสอ้วนได้ถึงร้อยละ ๘๐ ถ้าพ่อหรือแม่คนใดคนหนึ่งอ้วนลูกจะมีโอกาสอ้วนได้ถึงร้อยละ ๔๐^๓ แต่คุณไม่ควรจะวิตก กังวลจนเกินเหตุไม่ใช่ว่าคุณจะหมดโอกาสผอมหรือหุ่นดีเหมือนคนอื่น

ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดปทุมธานี แบ่งเขตการปกครอง เป็น ๑๔ ตำบล ๘๒ หมู่บ้านมี ประชากรชาย ๘๖,๐๐๘ คน ประชากรหญิง ๙๓,๘๖๘ คน ได้มีการคัดกรองด้วยการวัดรอบเอวอายุ ๑๕-๓๔ ปี เดือนกรกฎาคมมีผู้ที่มีรอบเอวเกินค่าปกติ ผู้ชาย ๑,๓๒๓ คน ผู้หญิง ๔๓๒ คน เดือน

^๑สถาบันวิจัยและประเมินเทคโนโลยีทางการแพทย์ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, **แนวทางเวช ปฏิบัติการป้องกันและดูแลรักษาโรคอ้วน**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (นนทบุรี : ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด ๒๕๕๓), หน้า ๒.

^๒มหาวิทยาลัยมหิดล,รายงานสุขภาพคนไทย ปี ๒๕๕๔, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๔), หน้า ๗๖-๗๙.

^๓ถาวร มาตัน, “โรคอ้วน : ภัยคุกคามสุขภาพคนไทย”, **สาธารณสุขศาสตร์**, ปีที่ ๔๐ ฉบับที่ ๓ (กันยายน-ธันวาคม ๒๕๕๓) : ๓๕๖-๓๖๕.

สิงหาคมมีผู้ที่มีรอบเอวเกินค่าปกติ ผู้ชาย ๑,๔๕๖ คน ผู้หญิง ๔๑๖ คน เดือนกันยายนมีผู้ที่มีรอบเอวเกินค่าปกติ ผู้ชาย ๑,๓๙๑ คน ผู้หญิง ๓๔๔ คน และการคัดกรองด้วยการวัดรอบเอวอายุ ๓๕ ปีขึ้นไป เดือนกรกฎาคมมีผู้ที่มีรอบเอวเกินค่าปกติ ผู้ชาย ๑,๒๕๗ คน ผู้หญิง ๑,๑๔๔ คน เดือนสิงหาคมมีผู้ที่มีรอบเอวเกินค่าปกติ ผู้ชาย ๑,๖๑๘ คน ผู้หญิง ๑,๑๖๗ คน เดือนกันยายนมีผู้ที่มีรอบเอวเกินค่าปกติ ผู้ชาย ๒,๑๒๙ คน ผู้หญิง ๑,๑๕๕ คน^๔ จากข้อมูลข้างต้นจะเห็นว่าผู้ชายอายุ ๓๕ ปีขึ้นไป มีคนที่มีรอบเอวเกินค่าปกติเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ทำให้อาจเกิดภาวะอ้วนและโรคต่าง ๆ ตามมาและเป็นปัญหาในเขตอำเภอเมือง จังหวัดปทุมธานี

สังคมไทยในปัจจุบันพัฒนาไปอย่างรวดเร็ว ทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม ระบบข้อมูลข่าวสาร มีเทคโนโลยีทันสมัย ส่งผลให้องค์กรต่าง ๆ ได้สรรหาวิธีลดความอ้วนที่ให้เห็นผลเร็ว ไม่ต้องใช้เวลานานแล้วไม่เหนื่อยแรงแรง อย่างเช่น การขายยาลดความอ้วน ดูดไขมัน แต่ในทางตรงกันข้ามการใช้ยาลดความอ้วนทำให้เกิดผลข้างเคียงตามมา บางคนกินแล้วพอหยุดกินกับอ้วนขึ้นกว่าเดิม บางคนหยุดกินแล้วพอมมากเกินไปบางคนกินแล้วทำให้ถึงกับเสียชีวิต การดูดไขมันก็เช่นกัน ตอนไปดูดไขมันก็ยุบแต่พอมไม่ไปดูดไขมันก็กลับมาอีกบางคนดูดไขมันมากเกินไปถึงกับเสียชีวิตก็มี การพัฒนาไปอย่างสุดขีดทำให้พระพุทธศาสนาเข้ามาส่วนในการลดอัตราการเสี่ยงของปัญหาเหล่านี้ โดยใช้หลักพุทธวิธี

ในพระไตรปิฎกก็มีกล่าวถึงวิธีการลดความอ้วนไว้เช่นกันว่า เรื่องทรงอนุญาตที่จงกรมและเรื่อนไฟ สมัยนั้น ทายกทายิกาในกรุงเวสาลีจัดตั้งภัตตาหารประณีตไว้ตามลำดับ ภิกษุฉันภัตตาหารประณีต จนร่างกายอ้วนจึงมีอาพาธมาก ครั้งนั้น หมอชีวกโกมารภัจจ์มีธุระต้องเดินทางไปกรุงเวสาลี เห็นภิกษุทั้งหลายมีร่างกายอ้วน มีอาพาธมาก จึงเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาค ณ ที่ประทับ ครั้นถึงแล้วได้ถวายอภิวัตพระผู้มีพระภาคแล้วนั่ง ณ ที่สมควร ได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคดังนี้ว่า “พระพุทธเจ้าข้า เวลานี้ภิกษุมีร่างกายอ้วน มีอาพาธมาก ขอประทานพระวโรกาส พระองค์โปรดอนุญาตที่จงกรมและเรื่อนไฟ ด้วยวิธีการอย่างนี้ ภิกษุทั้งหลายจักได้มีอาพาธน้อย”^๕ นอกจากนี้ในพระไตรปิฎกยังกล่าวถึงสาเหตุของความอ้วนและการลดความอ้วน ไว้ดังนี้ พระเจ้าปเสนทิโกศลเสวยพระกระยาหารที่หุงด้วยข้าวสารทะนานหนึ่งทรงอืดอืด เสด็จเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ถวายอภิวัตแล้วประทับนั่ง ณ ที่สมควรครั้งนั้น พระผู้มีพระภาคทรงทราบว่าพระเจ้าปเสนทิโกศลเสวยแล้วทรงอืดอืดจึงได้ตรัสคานานี้ในเวลาานั้นว่า มนุษย์ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อ รู้จักประมาณในโภชนะที่ได้แล้ว ย่อมมีเวทนาเบาบางเขาย่อมแก่ช้า อายุก็ยั่งยืน มาณพชื้อสุทสสนะ ยืนอยู่เบื้องพระปฤษฎางค์ของพระเจ้าปเสนทิโกศล พระเจ้าปเสนทิโกศลรับสั่งเรียกสุทสสนมาณพ สุทสสนะเจ้าจงเรียนคาถาในสำนักของพระผู้มีพระภาค แล้วจงกล่าวในเวลาที่เราเสวยพระกระยาหาร สุทสสนะมาณพเรียนคาถาในสำนักของพระผู้มีพระภาคแล้วกล่าวในเวลาที่เราเสวยพระกระยาหาร พระเจ้าปเสนทิโกศลทรงดำรงอยู่ได้โดยเสวยพระกระยาหารทะนานหนึ่งเป็นอย่างมากเรื่อยมา ต่อมาพระเจ้าปเสนทิโกศล มีพระวรกายกระปรี้กระเปร่าทรงลูบพระวรกายด้วยฝ่าพระหัตถ์ ทรงเปล่ง

^๔ดูรายละเอียดใน [ออนไลน์], แหล่งที่มา :

http://203.157.108.5/provis/ncd/ncdscreen35up_waist_year.php?distid=1301&fiscalyear=2014 [๓๐ มิถุนายน ๒๕๕๘].

^๕วิ.จ. (ไทย) ๗/๒๖๐/๓๓.

อุทานนี้ในเวลา นั้นว่า “พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้นทรงอนุเคราะห์เราด้วยประโยชน์ทั้งสอง คือ ประโยชน์ในปัจจุบันและประโยชน์ในภายหน้าอย่างแท้จริง”^๖ แล้วมีการกล่าวเรื่องเวลาฉันในกลางคืน “ภิกษุทั้งหลาย เราไม่ฉันโภชนะในราตรีเลย เราเมื่อไม่ฉันโภชนะในราตรีก็นึกถึงว่าสุขภาพมีโรคาพาธ น้อย กระปรี้กระเปร่า มีพละนามัยสมบุรณ์ อยู่สำราญ มาเกิดภิกษุทั้งหลาย แม้เธอทั้งหลายก็จะอย่า ฉันโภชนะในราตรีเลย เธอทั้งหลาย เมื่อไม่ฉันโภชนะในราตรี ก็จักรู้สึกสุขภาพมีโรคาพาธน้อย กระปรี้กระเปร่ามีพละนามัยสมบุรณ์ อยู่สำราญ”^๗ และกล่าวกิลีสในการใช้สอย อาสวะที่ต้องละด้วยการใช้ เป็นอย่างไร คือ “ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาโดยแยบคายแล้วใช้สอยจิ๋วเพียงป้องกันความหนาว ความร้อน เหลือบ ยุง ลม แดด และสัมผัสแห่งสัตว์เลื้อยคลานเพียงเพื่อปกปิดอวัยวะที่ ก่อให้เกิดความละอาย”^๘

พระพุทธศาสนาที่มีต่อสังคมไทย คือ พุทธศาสนาเป็นศูนย์กลางเป็นแหล่งร่วมจิตใจของ สังคมไทย การใช้พุทธวิธีมีมานานแล้วเป็นหลักการใช้ที่พระพุทธเจ้าใช้มานานแล้วใช้การนั่งสมาธิ เดิน จงกรมให้ได้ทุกวันเหมือนเวลาเรารับประทานอาหาร รับประทานอาหารแต่พอดี ตื่น นอนให้เป็นเวลา ทำนาฬิกาชีวิตให้กับตัวเอง สถาบันศาสนา เป็นสถาบันที่สำคัญที่สุดที่มีความเกี่ยวข้องกับวิถีชีวิต ของสังคมไทย เป็นที่มาของการถ่ายทอดวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณีมีพุทธวิธีและคำสอนต่าง ๆ ในการลดความอ้วนซึ่งความอ้วนกำลังเป็นปัญหาประเทศไทย พุทธวิธีที่จะทำให้คนมาสนใจลด ความอ้วนก็ไม่ยาก ใช้หลักการง่ายจนมองว่าเป็นเรื่องธรรมดา

จากที่กล่าว มาข้างต้นเห็นได้ว่าพุทธวิธีในพระพุทธศาสนาได้มีส่วนลดปัญหาความอ้วนใน สังคมไทย แต่ในภาวะที่สังคมไทยปัจจุบันอยู่ในสภาพวิกฤต สื่อสารเทคโนโลยีมีมากมายและรวดเร็วมี แรงจูงใจให้ผู้บริโภคสนใจสิ่งที่มีโฆษณาว่าได้ผลดีทันใจ ไม่ต้องเสียแรง ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้ให้ความสนใจ ในการศึกษาพุทธวิธีและคำสอนของพุทธศาสนากับกลไกการลดความอ้วน เพื่อได้ทราบถึงข้อมูลตาม ความคิดเห็นของประชาชน ตลอดจนปัญหาและอุปสรรค เพื่อจะได้นำผลวิจัยไปใช้ในการวางแผน ดำเนินงานด้านการลดความอ้วน เพื่อเป็นประโยชน์ต่องานพระพุทธศาสนา และยังสามารถใช้เป็น แนวทางสำหรับหน่วยงานต่าง ๆ ที่ทำงานด้านการลดความอ้วน

๒. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑. เพื่อศึกษาความอ้วน สาเหตุของความอ้วนและรูปแบบการบำบัดรักษาความอ้วน
๒. เพื่อศึกษาพุทธวิธีและคำสอนของพุทธศาสนาในการบำบัดรักษาความอ้วน
๓. เพื่อนำพุทธวิธีและคำสอนในพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้กับกลไกของการลดความอ้วน ศึกษาเฉพาะกรณีในอำเภอเมือง จังหวัดปทุมธานี

^๖ดูรายละเอียดใน ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๔/๑๔๕-๑๔๖.

^๗ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๗๔/๒๐๑.

^๘ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๓/๒๒.

๓. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ที่เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกและการวิจัยเชิงเอกสาร (Document Research) เป็นหลัก ซึ่งทำการค้นคว้าวิจัยตามขั้นตอนดังนี้

๑. ศึกษาข้อมูลชั้นปฐมภูมิในพระไตรปิฎก ในเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่ต้องการจะศึกษา
๒. ศึกษาข้อมูลชั้นทุติยภูมิจาก คัมภีร์อรรถกถา จากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เช่น วรรณกรรมทางพระพุทธศาสนาในยุคปัจจุบัน ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับวิถีชีวิตความอ้วนจาก หนังสือและเอกสาร งานวิจัยต่างๆ เพื่อนำมาเป็นข้อมูลในการวิจัย
๓. รวบรวมข้อมูลจากแหล่งข้างต้น มาเปรียบเทียบแล้วบูรณาการ
๔. สรุปผลของการศึกษาวิจัยและนำเสนอผลการวิจัย

๔. ผลการศึกษา

4.1 ความอ้วน สาเหตุความอ้วนและรูปแบบการรักษาบำบัดความอ้วนในปัจจุบัน

ความหมายของความอ้วน

ความอ้วน (Fatness) เป็นคำคุณนามที่ใช้แสดงลักษณะของรูปร่าง หมายถึง การมีเนื้อและไขมันมาก โต อวบ^๙ องค์การอนามัยโลกให้ความหมายว่า เป็นภาวะที่ร่างกายมีการสะสมไขมันไว้ในส่วนต่างๆ ของร่างกายเกินปกติ จนเป็นสาเหตุให้เกิดโรคต่างๆ ที่ส่งผลถึงสุขภาพ จนอาจเป็นสาเหตุให้เสียชีวิตได้ โดยมีค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index หรือ BMI) ตั้งแต่ ๒๕ ขึ้นไป หรือมีไขมันมากกว่าร้อยละ ๒๕-๓๐ ของน้ำหนักร่างกาย ทำให้อ้วนมีน้ำหนักไม่ได้สัดส่วนกับความสูง และขนาดของร่างกาย มีระดับความอ้วนที่เรียกว่า น้ำหนักตัวเกิน (overweight) แต่ถ้ามีค่าดัชนีมวลกาย ตั้งแต่ ๓๐ ขึ้นไป ขนาดของร่างกาย จะมีระดับความอ้วนที่เรียกได้ว่าเป็นโรคอ้วน^{๑๐}

สาเหตุความอ้วน

การเกิดภาวะความอ้วนเป็นผลลัพธ์ของปฏิสัมพันธ์ที่ซับซ้อนหลายเหตุรวมกันระหว่างพันธุกรรมกับสิ่งแวดล้อม ซึ่งส่งผลให้เกิดความไม่สมดุลระหว่างการรับพลังงาน (Energy Intake) หรือการบริโภคอาหารกับการใช้พลังงาน (Energy Expenditure) หรือการเคลื่อนไหวร่างกาย จากการรวบรวมข้อมูล พบว่าสาเหตุที่ทำให้เป็นโรคอ้วนมีดังต่อไปนี้

๑. สาเหตุความอ้วนที่เกิดจากจิตใจ

สาเหตุของความอ้วนที่เกิดจากทางจิตใจนี้ เป็นสาเหตุสำคัญที่เกิดจากการขาดความสมดุลทางจิตใจ มีภาวะทางอารมณ์ไม่คงที่ ไม่แน่นอน ไม่เข้มแข็ง เมื่อประสบกับเหตุการณ์ที่เป็นอุปสรรคต่อการลดความอ้วน จิตใจมักไขว่เขว อ่อนไหวต่อการลดความอ้วน ซึ่งสาเหตุที่พบมีดังนี้

^๙ ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๔๒, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท นานมีบุ๊คพับลิเคชั่น จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๒๗๘.

^{๑๐} ดูรายละเอียดใน ศ.เกียรติคุณ พญ. พวงทอง ไกรพิบูลย์, โรคอ้วน และ น้ำหนักตัวเกิน (Obesity and overweight), [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.haamor.com/knowledge/โรคอ้วนและน้ำหนักตัวเกิน> [3 ตุลาคม ๒๕๕๙]

ก) **ภาวะทางอารมณ์และจิตใจ** มีบางคนที่ได้รับประทานอาหารตามอารมณ์และจิตใจ เช่น กินอาหารเพื่อดับความโกรธแค้น กลุ้มใจ กังวลใจ บุคคลเหล่านี้จะรู้สึกว่าการกินทำให้ใจสงบจึงยึดอาหารไว้เป็นสิ่งที่สร้างความสบายใจ ในทางกลับกัน บางคนก็รู้สึกเสียใจ กลุ้มใจ จะกินอาหารไม่ได้ มีผลทำให้เกิดการขาดอาหาร หรือมีความผิดปกติทางจิตใจ ทำให้รับประทานอาหารมากเช่น ความเครียด ทำให้เกิดความอยากอาหารมากขึ้น

ข) **ความไม่สมดุล กับความรู้สึกอิ่ม ความหิว ความอยากอาหาร** เมื่อใดที่ความอยากกินเพิ่มขึ้นเมื่อนั้นการบริโภคจะเพิ่มมากขึ้น ซึ่งถึงขั้น “กินจุ” ในที่สุดจะทำให้เกิดความอ้วน

๒. สาเหตุความอ้วนที่เกิดจากร่างกาย

สาเหตุของความอ้วนที่เกิดจากร่างกายนี้ เป็นสาเหตุรอง ซึ่งเกิดขึ้นจากภาวะของสภาพร่างกาย ที่บางครั้งผู้ที่มีความอ้วนไม่สามารถเป็นคนกำหนดหรือควบคุมได้ด้วยตนเอง และบางครั้ง เป็นผลที่เกิดขึ้นจากการสะสมความผิดปกติในการประพฤติที่เป็นไปเพื่อส่งเสริมหรือสนับสนุนให้เกิดความอ้วน ที่เราสามารถควบคุมได้ด้วยตนเองแต่ละเลยไม่ได้ให้ความสำคัญดังนี้

ก) **กรรมพันธุ์** โดยเฉพาะถ้า บิดาหรือมารดา เป็นคนอ้วนทั้งคู่ ลูกจะมีโอกาสอ้วนถึงร้อยละ ๘๐ แต่ถ้าบิดาหรือมารดาคนใดคนหนึ่งอ้วน ลูกจะมีโอกาสอ้วนถึงร้อยละ ๔๐^{๑๑} ดังนั้นถ้าไม่ยอมให้บุตรเกิดมา มีโอกาสเสี่ยงต่อโรคอ้วน ควรเลือกคู่ครองที่มีความเสี่ยงในการเกิดโรคอ้วนน้อย

ข) **ความผิดปกติจากร่างกาย** เช่น ความผิดปกติที่สมองส่วนฮัยโปธาลามัสทำให้การควบคุมการกินอาหารผิดปกติ ความผิดปกติของระบบการทำงานในร่างกายนั่นเองเช่นกระบวนการทางเคมีที่เกิดขึ้นในร่างกาย ที่มีอัตราการเปลี่ยนแปลงทางเคมีภายในร่างกาย ทำให้ระบบเผาผลาญของร่างกายต่ำเกินไป และระบบดูดซึมอาหารของร่างกายทำงานอย่างไม่มีประสิทธิภาพ ทำให้ร่างกายดูดซึมสารอาหารเข้าไปใช้ได้อย่างไม่เต็มที่

ค) **การขาดสารอาหารของทารกในครรภ์ (Intrauterine Growth Retardation)^{๑๒}**

ง) **เพศ** ผู้หญิงสามารถอ้วนได้ง่ายกว่าผู้ชาย อีกทั้งผู้หญิงจะต้องตั้งครรภ์ทำให้น้ำหนักตัวมากขึ้น เพราะต้องรับประทานอาหารมากขึ้นเพื่อบำรุงร่างกายและทารกในครรภ์ ทำให้หลังคลอดบุตรแล้วลดน้ำหนักลงได้ยาก

จ) **อายุ (Age)** เมื่ออายุมากขึ้น โอกาสที่อ้วนจะเพิ่มขึ้น ทั้งผู้ชายและผู้หญิง ซึ่งอาจเกิดจากการใช้พลังงานน้อยลง

ฉ) **โรค** การเกิดโรคต่างๆ เช่น โรคของต่อมไร้ท่ออย่าง ต่อมธัยรอยด์ ถ้าต่อมมีการผลิตฮอร์โมนน้อยกว่าปกติจะทำให้ร่างกายสะสมไขมันไว้มากทำให้เกิดการอ้วน เนื่องจากร่างกายเผาผลาญอาหารน้อยลงเช่น ในโรค คushing (Cushing) ที่ร่างกายจะสร้างฮอร์โมน คอร์ติซอล (cortisol)

^{๑๑} ดูรายละเอียดใน วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี, **โรคอ้วน**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.wikipedia.com> [๑๙ ธันวาคม ๒๕๕๙].

^{๑๒} ดูรายละเอียดใน เครื่องข่ายวิจัยสุขภาพ มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ (มสช.), **วิเคราะห์เอกสารและผลการวิจัยภาวะโภชนาการเกิน ; โรคอ้วนในเด็ก:สาเหตุและผลกระทบ**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.hrm.thainhf.org/?module=edoc&page=detail&id=8> [๒๑ ธันวาคม ๒๕๕๙].

มากทำให้ร่างกายมีการสะสมไขมัน ฮอร์โมนนี้อาจจะมาจากร่างกายสร้าง ขึ้นเนื่องจากเนื้องอกต่อมหมวกไต^{๑๓}หรือจากลูกกลอน ยาแก้หอบ หรือยาชุด

ข) ยา ในผู้ป่วยบางโรค จะได้รับฮอร์โมน สเตียรอยด์เป็นเวลานาน อาจทำให้อ้วนและในผู้หญิงที่ฉีดยาหรือใช้ยากุมกำเนิด จะทำให้อ้วนได้^{๑๔} ยาบางชนิดทำให้ความอยากอาหารเพิ่มขึ้น ยาคุมกำเนิด ยาแก้โรคซึมเศร้า (Tricyclic antidepressant, phenothiazine) ยาลดความดัน (beta-block)

๓. สาเหตุความอ้วนที่เกิดจากพฤติกรรม

สาเหตุของความอ้วนที่เกิดจากทางพฤติกรรมนี้ เป็นสาเหตุหลักที่มีความสำคัญ เป็นความต่อเนื่องของการประพฤติ ปฏิบัติตน ที่มีรูปแบบการดำเนินชีวิต มีกิจวัตรประจำวัน ที่เป็นไปเพื่อส่งเสริม สนับสนุนให้เกิดความอ้วน ที่เราสามารถควบคุมได้ด้วยตนเอง

ก) นิสัยจากการรับประทานอาหาร (Food, Nutrition and Eating Habits) คนที่มีนิสัยการรับประทานอาหารไม่ดี ไม่มีวินัยในการรับประทานอาหาร หรือที่เรียกกันว่า กินจุบจิบไม่เป็นเวลา จะทำให้อ้วนขึ้นได้ การรับประทานอาหารที่ให้พลังงานสูงเป็นประจำ จะให้น้ำหนักเกินเช่นอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต และไขมันมากเกินไป การรับประทานอาหารมากเกินไปตามความต้องการ โดยไม่ได้สมดุลอาหาร ที่ไม่สมดุลคืออาหารที่ประกอบด้วย ไขมันและน้ำตาลสูง มีใยอาหารน้อย

ข) การไม่ออกกำลังกาย ถ้ารับประทานอาหารที่มากเกินไปแต่มีการออกกำลังกายบ้าง อาจทำให้อ้วนขึ้นได้ แต่การรับประทานอาหารที่มากเกินไปแล้วนั่งๆ นอนๆ โดยไร้ซึ่งการยืดเส้นยืดสาย ในไม่ช้าจะเกิดการสะสมไขมันในร่างกายและเป็นโรคอ้วนในที่สุด

ค) การนอนหลับและพักผ่อนไม่เพียงพอ มีผลต่อฮอร์โมนในร่างกายที่ควบคุมความอยากอาหารของร่างกาย^{๑๕}

๔. สาเหตุความอ้วนที่เกิดจากสังคม

สาเหตุของความอ้วนที่เกิดจากทางสังคม คือสาเหตุที่เป็นองค์ประกอบภายนอก ที่เกิดขึ้นจากความต่อเนื่องในสาเหตุหลายๆ ด้านร่วมกันทั้งในด้านจิตใจ และด้านพฤติกรรมที่เป็นการปฏิบัติตนโดยมีรูปแบบการดำเนินชีวิต มีกิจวัตรประจำวันเปลี่ยนแปลงไปตามกระแสของสังคม ซึ่งเป็นไปเพื่อส่งเสริม สนับสนุนให้เกิดความอ้วนดังนี้

ก) ภาวะเศรษฐกิจและสังคม (Socio-Economic-Culture)^{๑๖} การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ของภาวะเศรษฐกิจและสังคมของประเทศ ร่วมกับการหลั่งไหลของกระแสวัฒนธรรมตะวันตก

^{๑๓} ดูรายละเอียดใน พ.ญ.จันทิมา พุกพานานนท์, อ้วนอันตราย ไม่อ้วนเอาเท่าไร, [ออนไลน์], แหล่งที่มา:

http://www.clinicdek.com/index.php?option=com_content&task=view&id=310&Itemid=50&limit=1&limitstart=2 [๑๒ พ.ค. ๒๐16].

^{๑๔} ดูรายละเอียดใน วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี, โรคอ้วน, [ออนไลน์], <http://www.wikipedia.com> [๑๙ ธันวาคม ๒๕๕9].

^{๑๕} ดูรายละเอียดใน นพ. วัลลภ พรเรืองวงศ์, สาเหตุของความอ้วน, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.gotoknow.org/blog/health2you/tag/ลดความอ้วน> [๘ มีนาคม ๒๕๕9].

^{๑๖} ดูรายละเอียดใน เครือข่ายวิจัยสุขภาพ, โรคอ้วนในเด็ก : สาเหตุและผลกระทบ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.hrn.thainhf.org/?module=edoc&page=detail&id=8> [๒๑ ธันวาคม ๒๕๕9].

ส่งผลให้แบบแผนการดำเนินชีวิตของประชาชนเปลี่ยนแปลงไป โดยเฉพาะวัฒนธรรมการบริโภคอาหาร ที่ได้รับอิทธิพลจากกระแสของวัฒนธรรมตะวันตก จำพวกอาหารขยะ ที่มีแคลอรีสูง อาหารจำพวกแป้ง อาหารที่มีไขมันสูง อาหารรสหวาน ให้มีพฤติกรรมในการบริโภคที่เปลี่ยนมานิยมรับประทานอาหาร

ข) วัฒนธรรมการดำรงชีวิต ซึ่งเห็นได้ว่าบางชาติ บางประเทศจะมีวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต ที่ทำให้เป็นผู้ที่มีน้ำหนักเกิน เนื่องจากความนิยมในการรับประทานอาหารของชาตินั้นๆ เช่น การรับประทานอาหารที่มีแคลอรีสูง ๆ และจากความเชื่อ เกี่ยวกับวัฒนธรรมการดำรงชีวิตที่ไม่ถูกต้องเช่น การนิยมเลี้ยงให้เด็ก ๆ มีร่างกาย อ้วนท้วน สมบูรณ์

ค) วิธีชีวิตที่เปลี่ยนไป ในสังคมปัจจุบัน ชีวิตที่รีบเร่งทำให้คนส่วนใหญ่มักทำอะไรที่เร่งรีบ ขาดการเอาใจใส่ในเรื่องสุขภาพ ตั้งแต่เรื่องอาหารการกิน คือรับประทานอะไรที่หาซื้อได้ง่ายๆ ตามความสะดวกและทานอาหารซ้ำเดิมอยู่บ่อยๆ โดยไม่คำนึงถึง คุณประโยชน์หรือโทษ และการมีเครื่องอำนวยความสะดวกที่เพิ่มมากขึ้น ทำให้การทำกิจกรรมที่ช่วยให้มีการเผาผลาญพลังงานลดน้อยลง และวิถีชีวิตแห่งความรีบเร่งยังทำให้ผู้คนในยุคนี้ขาดการออกกำลังกายอีกด้วย

ง) ผลจากยุทธศาสตร์อุตสาหกรรมอาหาร ตั้งแต่โรงงานผลิตปุ๋ย เกษตรกรร้านอาหาร บริษัทโฆษณา ด้วยการผลิตอาหารอย่างเหลือเฟือ ทำให้บริษัทผลิตอาหารทำทุกวิถีทางเพื่อให้ผู้บริโภคได้บริโภคอาหารมากที่สุด น้ำอัดลมมีตู้อัตโนมัติตั้งขายทั่วเมือง ทั้งโรงเรียน โรงงาน มีการโฆษณาของกินเล่นต่างๆ ทางโทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ และผู้ผลิตเหล่านี้ยังให้ผลประโยชน์กับนักการเมือง และข้าราชการเพื่อสนับสนุนในเรื่องการออกนโยบายต่างๆ ให้ผู้บริโภคจำนวนมากตกอยู่ในกระแสบริโภคอาหาร และบริโภคเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ จนเป็นโรคอ้วน

จ) การดื่มสุรา นอกเหนือจากส่วนผสมในสุราที่มีสารให้พลังงานสูงแล้ว¹⁷ ความเชื่อที่ว่า การดื่มสุรา ในปริมาณน้อยจะทำให้เจริญอาหารและช่วยให้การย่อยอาหารดีขึ้น¹⁸ การสังสรรค์งานเลี้ยง อาจทำให้การดื่มเกินเลยจน มีการดื่มในปริมาณมาก และจะทำให้การดื่มนั้นมีผลทำให้ขาดสติในการบริโภค ซึ่งเป็นการนำมาของความอ้วนได้

รูปแบบการรักษาบำบัดความอ้วนในหลักการปัจจุบัน

1. หลักโภชนาการ (การควบคุมอาหาร)

หลักโภชนาการ เป็นหลักการที่เกี่ยวข้องกับอาหารและกระบวนการต่างๆ ที่เกี่ยวกับสุขภาพ โภชนาการได้แนะนำวิธีการเรียนรู้เรื่องโภชนาการ ในผู้ที่ต้องการลดความอ้วน เป็นปัจจัยหลักที่สำคัญซึ่งมีวิธีการดังนี้

¹⁷ คุรยละเอียดใน สยามเฮลท์ทอเทนท์, สาเหตุของความอ้วน, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://www.siamhealth.net/public_html/Disease/endocrine/obesity/cause.htm [๒๔ มกราคม ๒๕๕9].

¹⁸ คุรยละเอียดใน นพ.วรวิทย์ เจริญศิริ, แอลกอฮอล์ในเครื่องดื่มมีน้ำตาล, ศูนย์ข้อมูลสุขภาพกรุงเทพ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.bangkokhealth.com> [๗ ธันวาคม ๒๕๕9].

ก) การลดพลังงานจากอาหาร คือการลดปริมาณของอาหาร โดยคำนวณจากค่าพลังงานในอาหาร มีหน่วยเป็นแคลอรี การลดน้ำหนัก ผู้หญิง ควรได้พลังงานวันละ ๑,๐๐๐ - ๑,๒๐๐ กิโลแคลอรี สำหรับผู้ชายควรได้ ๑,๒๐๐ - ๑,๖๐๐ กิโลแคลอรี ดังนั้นในแต่ละมื้อไม่ควรรับประทานเกิน ๕๐๐ กิโลแคลอรี ซึ่งจะทำให้น้ำหนักลดลง ครึ่งกิโลกรัมต่อสัปดาห์¹⁹

ข) การเปลี่ยนแปลงอาหาร เป็นการเปลี่ยนแปลงอาหารที่รับประทาน จากอาหารที่ให้ค่าพลังงานสูง เป็นอาหารที่ให้ค่าพลังงานต่ำ แต่ยังคงให้ประโยชน์ต่อร่างกายสูงเช่น การเปลี่ยนอาหารให้เป็นอาหารดัชนีน้ำตาลต่ำ (Low glycemcic index) หรืออาหารที่เพิ่มระดับน้ำตาลในเลือดแบบช้าๆ²⁰

ค) การเปลี่ยนพฤติกรรมกรบริโภคอาหาร การเปลี่ยนพฤติกรรมกรบริโภคอาหาร หมายถึงการเปลี่ยนพฤติกรรมกรบริโภคอาหารที่เกิดจากความเคยชิน ในวิถีชีวิตแต่ไม่ถูกหลักในการบริโภคอาหาร ให้เป็นพฤติกรรมกรบริโภคอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ ถูกต้องตามระบบการทำงานของร่างกาย เป็นการเปลี่ยนสุขนิสัยในการบริโภคใหม่โดยใช้วิธีดังนี้คือ

๑) วิธีการควบคุมตนเอง (Self monitoring) โดยการใช้การจดบันทึกอย่างละเอียดทั้งวัน เวลา สถานที่ ปริมาณ และชนิดของอาหารที่กิน รวมทั้งอารมณ์และกิจกรรมอื่นที่ทำขณะนั้น^{๒๑} และควบคุมให้ตนเองรับประทานอาหารตามหลักในการบริโภคอาหารสำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก

๒) การควบคุมสิ่งเร้า (Stimulus control) เป็นการปรับเปลี่ยนสภาวะแวดล้อม และสถานการณ์ที่เอื้ออำนวยต่อการบริโภคอาหาร การควบคุมปริมาณอาหารที่รับประทานไม่ให้มากเกินไป เป็นหัวใจสำคัญของการลดน้ำหนัก²²

๓) การส่งเสริมให้กำลังใจ (Reinforcement) การให้รางวัล คำชมเชย จะทำให้พฤติกรรมที่พยายามลดน้ำหนักคงอยู่และมีกำลังใจที่จะทำต่อไป ซึ่งสิ่งเล็กน้อยทั้งหมดเหล่านี้จะทำให้เราสามารถควบคุมน้ำหนักตัวเองได้อย่างสม่ำเสมอ²³

¹⁹ คุรายละเอียดใน [ออนไลน์], แหล่งที่มา :

<http://pioneer.netserv.chula.ac.th/~bkanyara/tip2.htm> [๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๙].

²⁰ คุรายละเอียดใน นพ.วัลลภ พรเรืองวงศ์, อาหารดัชนีน้ำตาลต่ำ [ออนไลน์], แหล่งที่มา :

<http://ecurriculum.mv.ac.th/library2/clinic/clinic2/chivajit3.html> [๔ มีนาคม ๒๕๕๙].

²¹ สุทธิวิสัย คำภา, นาฬิกาชีวิต, เรียบเรียงโดย นวฉวี ทรพนนันท์, (กรุงเทพมหานคร : บริษัททำอภัยจำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๙.

²² คุรายละเอียดใน ผศ.ดร.วันทนี เกரியสินยศ, คอลัมน์ กินอย่างไรไม่ให้อ้วน, [ออนไลน์],แหล่งที่มา : <http://www.doctor.or.th> [๑ ตุลาคม ๒๕5๘].

²³ คุรายละเอียดใน พ.ญ.จันทิตา พฤชานานนท์, อ้วนอันตราย ไม่อ้วนเอาเท่าไร, [ออนไลน์], แหล่งที่มา :

http://www.clinicdek.com/index.php?option=com_content&task=view&id=310&Itemid=50&limit=1&limitstart=2 [๑๒ พฤษภาคม ๒๕๕๙].

2. หลักการออกกำลังกาย

หลักการออกกำลังกายที่ดี ผู้ออกกำลังกายควรมีวัตถุประสงค์ของการออกกำลังกายอย่างชัดเจน ทั้งนี้เพื่อให้การออกกำลังกายได้ผลตามเป้าหมายที่ต้องการเช่น ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพร่างกายแข็งแรง เพื่อเพิ่มกล้ามเนื้อ หรือเพื่อลดน้ำหนัก

3. หลักการใช้อยาลดน้ำหนัก

ปัจจุบันมีตัวยาที่ใช้ในการลดความอ้วนอยู่จำนวนมาก ทั้งที่เป็นตัวยาสกัดจากสารเคมีเป็นตัวยาที่สกัดจากสารธรรมชาติหลากหลายชนิด ยาลดความอ้วนบางชนิดถูกเพิกถอนการใช้งานเนื่องจากมีผลข้างเคียงอันตรายที่เกิดขึ้นหลังจากการใช้ยา ซึ่งผู้ป่วยหรือผู้ที่ต้องการใช้อยาลดความอ้วนควรศึกษาข้อมูลของตัวยาในแต่ละชนิดอย่างละเอียด เช่น วิธีการใช้ ข้อควรระวังและข้อห้ามใช้ รวมถึงอาการข้างเคียง เป็นต้น ทั้งนี้เพื่อสามารถใช้อย่างถูกต้องและปลอดภัย

4. หลักการคัดสรรกรรม

หลักการคัดสรรกรรมที่ใช้ในการรักษาความอ้วนนั้น เป็นอีกหนึ่งวิธีที่ผู้ป่วยต้องศึกษาหาข้อมูลอย่างละเอียดรอบคอบก่อนการตัดสินใจ เพราะนอกเหนือจากมีวิธีการรักษาหลายรูปแบบแล้วในแต่ละวิธีมีปัจจัยเสี่ยงและผลข้างเคียงที่แตกต่างกัน ซึ่งผู้ป่วยจำเป็นต้องรู้ข้อมูลในทุกด้าน และจำเป็นต้องได้รับการวินิจฉัยเป็นรายบุคคล จากศัลยแพทย์ตกแต่งเฉพาะทางผู้เชี่ยวชาญที่ได้รับวุฒิบัตรศัลยแพทย์ตกแต่งของแพทยสภา หรือเทียบเท่าถ้าเป็นสถาบันจากต่างประเทศ และควรพิจารณาเลือกใช้บริการจากสถานบริการที่เชื่อถือได้ และมีมาตรฐาน

๔.๒ พุทธวิธีและคำสอนของพุทธศาสนาในการรักษาบำบัดความอ้วน

พระพุทธองค์ได้ทรงมอบหลักธรรมคำสอน และทรงมอบรูปแบบการดำเนินชีวิตไว้อย่างครอบคลุมและละเอียดลึกซึ้ง ซึ่งเราสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการแก้ไขปัญหาคความอ้วนในปัจจุบันได้อย่างสมบูรณ์แบบ โดยเริ่มจากต้นตอ ของสาเหตุแห่งความอ้วน ที่แต่ละบุคคลย่อมมีเหตุแห่งความอ้วนแตกต่างกัน วิธีการป้องกันความอ้วน จนกระทั่งวิธีการรักษาความอ้วน เพื่อความเหมาะสมในแต่ละบุคคล ตั้งแต่การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การบริหารจัดการ เป็นต้นพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงการเกิดโรค ๒ อย่างคือ โรคทางกายและโรคทางใจ ดังนั้นสาเหตุของความอ้วนที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท เมื่อพิจารณาบนพื้นฐาน ประเภทของการเกิดโรคในพระไตรปิฎกแล้วเกิดจาก ๒ สาเหตุใหญ่ที่สำคัญคือ

๑) เกิดขึ้นจากอาการของโรคทางกาย (กายิกโรโค) ซึ่งเกิดจาก การไม่รู้จักประมาณในการบริโภค หรือผลของกรรม จากการกระทำที่เราสามารถควบคุมและแก้ไขได้ด้วยการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมดำรงชีวิตเช่น พฤติกรรมรับประทาน อาหาร สาเหตุจากการไม่รู้ประมาณในการบริโภค หรือสาเหตุจากผลของกรรม ซึ่งแสดงออกให้เห็นเป็นรูปธรรมให้เกิดโรคทางกาย

๒) เกิดขึ้นจากอาการของโรคทางใจ (เจตสิกโรโค) จากการที่เราไม่สามารถควบคุมสาเหตุของโรคทางใจนั้นคือ กิเลส ตัณหา เช่นเมื่อไม่ว่าจะเกิดความโลภ ความโกรธหรือความหลงหรือมีสติยั้งคิด ไม่พิจารณาอาหารก่อนรับประทาน จะทำให้เรารับประทานอาหารในปริมาณมากจนทำให้ต้น แต่เราสามารถแก้ไขสาเหตุนี้ โดยนำหลักพุทธธรรมมาปฏิบัติเพื่อใช้ป้องกันและรักษา อาการของโรคทางใจเหล่านี้ได้

วิธีการป้องกันและวิธีการบำบัดรักษาต้องใช้รูปแบบการปฏิบัติ ในสองส่วนรวมกันคือ ทั้งทางร่างกายและทางจิตใจ จะแยกออกจากกัน อย่างการรักษาโรคของทางการแพทย์ในปัจจุบัน ที่นิยมรักษาโรคโดยการแยกเป็นส่วนๆ หรือการรักษาโรคเฉพาะทางไม่ได้ และวิธีการบำบัดรักษานั้น ต้องให้ความสำคัญในการรักษาทางใจมากเป็นพิเศษ เหมือนการฝึกปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา ที่ให้ความสำคัญในการบำบัดรักษาอาการของโรคทางใจ ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ”^{๒๔}และวิธีการรักษาอาการของโรคทางใจที่ได้ผลดีที่สุดคือ การใช้พุทธวิธีและคำสอนในพุทธศาสนาเป็นยารักษานั้นเอง

๔.๓ นำพุทธวิธีและคำสอนของพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้กับกลไกการลดความอ้วน

ในการประยุกต์ใช้พุทธวิธีและคำสอนของพุทธศาสนากับกลไกการลดความอ้วน เป็นการนำพุทธวิธีและคำสอนมาประยุกต์ใช้ในกระบวนการดูแลสุขภาพ ซึ่งทำให้ร่างกายและจิตใจอยู่ในสภาพสมบูรณ์แบบ ห่างไกลจากโรคอ้วน เพราะพุทธวิธีและคำสอนของพระพุทธองค์ ทำให้รู้จักตนเองทั้งทางร่างกายและจิตใจ จึงมีภูมิคุ้มกันทั้งในสองส่วน ให้มีความเข้มแข็ง มีสติปัญญาพิจารณาปัญหาต่างๆ ได้อย่างแยบคาย ซึ่งในการประยุกต์ใช้พุทธวิธีและคำสอนจะให้ผลสำเร็จอย่างยั่งยืนนั้นจะต้องเกิดขึ้นจากองค์ประกอบในหลายๆ ส่วนร่วมกัน ซึ่งควรเริ่มต้นจากการศึกษาหาข้อมูลต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับโรคอ้วน ทั้งทางโลกและทางธรรม เพื่อที่จะเรียนรู้ถึงปัญหา และสาเหตุ วิธีป้องกัน และวิธีการบำบัดรักษา โดยเริ่มต้นตั้งแต่การทำความรู้จักตนเอง แสวงหาความรู้ที่ถูกต้อง และสามารถนำความรู้ที่ได้นั้นมาปฏิบัติให้เป็นนิสัย มีจิตสำนึกให้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกระทำความผิดแบบเดิมๆ ที่จะก่อให้เกิดโรคอ้วน เป็นรูปแบบการดำเนินชีวิตที่มีทักษะมีความตระหนักรู้ ทั้งด้านโภชนาการและด้านการออกกำลังกาย และในการปรับสมดุลทางอารมณ์จนถึงขั้นพัฒนาจิต

จากผลการวิจัยพบว่า การใช้พุทธวิธีและคำสอนของพุทธศาสนากับกลไกการลดความอ้วน ควรใช้หลักศีล สมาธิ และปัญญา โดยใช้ศีลควบคุมพฤติกรรม ใช้สมาธิควบคุมจิตใจ และใช้ปัญญาในการพิจารณาถึงความสำคัญในอาหาร เป็นแนวทางในการประยุกต์พุทธวิธีและคำสอนกับกลไกการลดความอ้วนมี 3 ด้านต่างๆ เช่น (1) ความอ้วนอันเนื่องมาจากจิตใจคือ การใช้หลักอริยจิตตสิกขา คือ การใช้สมาธิเข้าควบคุมจิตใจ เมื่อมีความแน่วแน่แห่งจิต พลังของสมาธิจะเกิดขึ้น พุทธวิธีและคำสอนในด้านนี้เช่น 1) อธิษฐาน เป็นความตั้งใจมั่น การตัดสินใจเด็ดเดี่ยว วางจุดหมายแห่งการกระทำของจนไว้แน่นอน และดำเนินตามนั้นแน่วแน่ ๒) อิทธิบาท ๔ เป็นคุณธรรมของความสำเร็จ เป็นการตั้งมั่นของจิตใจที่ทำด้วยใจรัก ทำด้วยความพากเพียร ความเอาใจใส่จนลดความอ้วนเป็นผลสำเร็จ (๒) พุทธวิธีและคำสอนที่อันเนื่องมาจากร่างกายคือ ๑) กฎแห่งกรรม ๒) สติปัญญา ๔ (๓) พุทธวิธีและคำสอนอันเนื่องมาจากพฤติกรรม คือ การใช้หลักอริยศีลสิกขา คือการใช้ ศีล เข้าควบคุมพฤติกรรม ความประพฤติ พุทธวิธีและคำสอนในด้านนี้ เช่น ๑) วิกาลโภชนา คือ การงดรับประทานอาหารในยามวิกาล ๒) โภชนเมตตัญญูตา คือความรู้ประมาณในการบริโภคคือรู้จักพิจารณารับประทานอาหาร

^{๒๔}ดูรายละเอียดใน พุ. ธ. (ไทย) ๒๕/๑/๒๓.

^{๒๕}พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*, พิมพ์ครั้งที่ 11, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2546), หน้า 70.เช่น

เพื่อให้ถึงคุณค่าที่แท้จริงของอาหารนั้นๆ ๓) อาหารเรปฏิกูลสัญญา เป็นการกำหนดความเป็นปฏิปักษ์ในอาหาร นำมาใช้เพื่อพิจารณาอาหารตามสภาพความเป็นจริง ๔) สติปัญญา ๔ เป็นการปฏิบัติที่ฝึกให้มีสติสัมปชัญญะในการดำเนินชีวิตประจำวัน และ (๕) พุทธวิธีและคำสอนอันเนื่องมาจากสังคัม คือ ๑) กัลยาณมิตรควมมีกัลยาณมิตร คือ มีผู้แนะนำสั่งสอน คบหาคนที่เป็นแหล่งแห่งปัญญาและแบบอย่างที่ดี ซึ่งจะช่วยสนับสนุนชี้แนะการดำเนินชีวิตในด้านต่างๆ ต่อบุคคลที่เราต้องเกี่ยวข้องสัมพันธ์ทางสังคัม มาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ที่มีบทบาทสำคัญต่อการลดความอ้วนเช่น การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และการปรับสมดุลทางอารมณ์

๕. บทสรุป

การลดความอ้วนที่ดี จะตองให้ความรู้ที่ถูกต้องในการแก้ไขปัญหาคั้งเริ่มตนอยางทันที และจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นนั้อยาง แจกแจงให้เห็นถึงปัญหา ใ้เห็นถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้น และปลุกฝงการแก้ไขดวยการไขปัญญา แสงหาเหตุ ผลที่ดีที่สุด ดยไขพุทธวิธีและคำสอนเปนเครื่องมือที่สำคัญในการลดความอ้วนของแต่ละดาน เช่น การประยุกตพุทธวิธีและคำสอนกับกลไกการลดความอ้วนอันเนื่องมาจากจิตใจ การประยุกตพุทธวิธีและคำสอนกับกลไกการลดความอ้วนอันเนื่องมาจากพฤติกรรม และการประยุกตพุทธวิธีและคำสอนกับกลไกการลดความอ้วนอันเนื่องมาจากสังคัม ดยกระตุ้นและย้าเตือนใ้คนในสังคัมใ้มีส่วนร่วมในการลดความอ้วนนี้ จากช่องทางสื่อสารตางๆ มีกรรมกรคอยางตอเนื่องเปนระยะๆ ใ้เกิดความรวมแรงรวมใจของทุกคนในสังคมอยางจริงจั่ง ทั้งทางภาครัฐและเอกชนและหนวยงานที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งบุคลากรในหนวยงานนั้นๆ ซึ่งตองใ้ ความสนับสนุนในโครงการที่เกี่ยวกับการลดความอ้วน ตามแผนยุทธศาสตร์แบบการบูรณาการ เพื่อใ้เกิดความตระหนักและย้าเตือนวว่า อะไรควรเปนสิ่งสำคัญที่สุด ที่ใ้คนในสังคัม ใ้เปน แนวทางในการลดความอ้วนในปจจุบันอยางยั้งยืนแท้จริง และสิ่งนั้นคือ การนำพุทธวิธีและคำสอนมาประยุกตใ้เปนแนวทางในการปฏิบัติต่อการลดความอ้วนทั้งมวล นั้นเอง เพื่อใ้ทุกคน สามารถดำรงชีวิตอยูใ้ในโลกใ้ใ้มีความสุข

ขอเสนอแนะ

ปัจจุบันทางเลือกในการลดความอ้วน ที่เห็นผลใ้ในระยะเวลาดันรวดเร็วใ้ นั้นมีมากมาย หลากหลายวิธี มีวิทยาการอันนำสมัย มีนวัตกรรมจากการพัฒนาคุณภาพทาง เทคโนโลยีเพิ่มมากขึ้น ซึ่งความอ้วนที่ลดลงไปได้นั้นก็มาพร้อมกับ ผลกระทบระยะยาวจากการบำบัดรักษา ในแง่ของสุขภาพที่ตองติดตามเผาระวังอยางใกล้ชิด แล้วใ้ค่าจ่ายอันมหาศาลที่จะเกิดขึ้นจากการรักษาใ้มีความผอมเพรียวอยุดตลอดเวลา แต่ปรากฏวว่าปริมาณความอ้วนที่ลดลงไปได้นั้น มันไมยั้งยืน ซึ่งดูใ้ได้จากจำนวนประชากร ของคนอ้วนบนโลกที่ไม่ใ้ใ้มีที่ทาวาจะลดลง และยังมีแนวโน้มที่จะเพิ่มขึ้นอีกในอนาคต อัตราการเพิ่มขึ้นของคนอ้วนกลับเปนประชากรในวัยเด็ก แสดงใ้เห็นววิธีที่บารักษาโรคอ้วนในปจจุบันไมได้ผลในระยะยาว ถึงจะมีวิทยาการอันนำสมัย แต่ขาดคุณภาพ เราใ้ความสำคัญในการบำบัดรักษาแคเพียงภายนอก แลวละเลยการรักษา ภายในจิตใจ ซึ่งนั่นไมเพียงพอต่อการบำบัดรักษาโรคอ้วน เทากั้วว่าเปนการบำบัดรักษาที่ไม่ครอบคลุม ไม่ตรงจุด ซึ่งสิ่งที่เราละเลยนั้นกลับเปนกุญแจสำคัญในการก้าวไปสูความสำเร็จในการลดความอ้วน

๑. ข้อเสนอแนะให้ประโยชน์ต่อสังคมทั่วไป

- ๑) เมื่อได้ศึกษาเรื่องความอ้วน สาเหตุของความอ้วนและรูปแบบการบำบัดรักษาความอ้วน จะได้นำไปดูแลไม่ให้ตัวเองเกิดเป็นโรคอ้วน
- ๒) เมื่อได้ทราบถึงพุทธวิธีและคำสอนของพุทธศาสนาในการบำบัดรักษาความอ้วนทำให้หลักมาปฏิบัติทางด้านจิตใจเพิ่มขึ้น
- ๓) เมื่อได้ทราบถึงพุทธวิธีและคำสอนในพุทธศาสนากับกลไกการลดความอ้วนทำให้นำมาประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวัน แล้วนำมาเป็นแนวทางรณรงค์เพื่อลดความอ้วนให้คนอ้วนสังคม

๒. ข้อเสนอแนะด้านการวิจัยในครั้งต่อไป

- ๑) ศึกษาพุทธวิธีกับการลดความอ้วนกรณีศึกษาในจังหวัดปทุมธานี
- ๒) ศึกษาพุทธวิธีกับการเพิ่มน้ำหนักของบุคคลที่มีน้ำหนักตัวน้อยเกินไป
- ๓) ศึกษาโรคอ้วนที่เกิดจาก “กรรม”

บรรณานุกรม

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.
- มหามกุฏราชวิทยาลัย. อรรถกถารายภาษาไทย ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย แปล ชุด ๙๑ เล่ม
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๕.
- ราชบัณฑิตยสถาน พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๔๒. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์
นานมีบุ๊คส์พับลิเคชันส์, ๒๕๔๖.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม พิมพ์ครั้งที่ ๑๖.
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัท เอส. อาร์. พรินต์ติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม พิมพ์ครั้งที่ ๑๒.
กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ จันทรเพ็ญ, ๒๕๕๒.
- มหาวิทยาลัยมหิดล, รายงานสุขภาพคนไทยปี ๒๕๕๔. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัย
มหิดล, ๒๕๕๔.
- ชนิดดา ผาสุกฤทธิ์. “การศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมสำหรับการแก้ไขปัญหาความอ้วน” .วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย:มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย , ๒๕๕๔
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). การศึกษาเริ่มต้นเมื่อคนกินอยู่เป็น, กรุงเทพมหานคร : สำนัก
พิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๙.
- _____ .จาริกบุญ – จารีตธรรม , พิมพ์ครั้งที่ ๑๒ , กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์พิมพ์สวย ,
๒๕๔๙.
- สถาบันวิจัยและประเมินเทคโนโลยีทางการแพทย์ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข . แนวทาง
เวชปฏิบัติป้องกันและดูแลรักษาโรคอ้วน. พิมพ์ครั้งที่ ๑ . นนทบุรี :ชุมนุมสหกรณ์
การเกษตร แห่งประเทศไทย จำกัด, ๒๕๕๓.