

แมโครไบโอติกส์...พลังแห่งชีวิต

พจนีย์ ทรัพย์สมาน *

* อาจารย์ ภาควิชาคหกรรมศาสตร์
คณะวิทยาศาสตร์ มศว.ภาคใต้ จ.สงขลา

มีคำสอนของปราชญ์ชาวกรีกโบราณว่า "ถ้าคนเราเอาใจใส่เรื่องอาหารการกินแล้วไม่จำเป็นต้องไปหา หมอ" นั่นดูเหมือนจะไม่ล้าสมัยเลยเพียงแต่ต่างเงื่อนไขเท่านั้นเพราะโรคที่เป็นในอดีตก็คือโรคขาดสารอาหาร เช่น เด็กวัยก่อนเรียนเป็นโรคกระดูกอ่อนเนื่องจากการขาดวิตามินดีทำให้เดินไม่ได้ ชาลิบ โกง จนมีความเข้าใจว่ามีเชื้อโรคเข้าไปก่อกินกระดูกหรือบางกลุ่มขาดวิตามินซีทำให้เกิดอาการอ่อนเพลียมีอาการอักเสบของเยื่อบุอวัยวะและผิวหนังอักเสบติดเชื้อในที่สุดก็ตาย เป็นต้น โรคขาดสารอาหารนี้ยังคงระบาดอยู่จนถึงปัจจุบันในบางประเทศหรือในกลุ่มชนที่ขาดความรู้โภชนาการหรือมีการกระจายอาหารไม่ทั่วถึงทำให้เกิดการตายและพิการให้ต้องดูแลรักษา แต่ดูเหมือนโรคการได้รับสารอาหารเกินความต้องการของร่างกายแล้วสะสมจนเกิดความผิดปกติกับโรคที่เกิดจากการบริโภคอาหารที่มีสารปนเปื้อนที่เป็นพิษเป็นภัยต่อสุขภาพเป็นปัญหาโภชนาการที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกวันโดยเฉพาะในสังคมเมืองหรือกลุ่มคนที่มีเศรษฐกิจดี ซึ่งต้องการการแก้ไขอย่างรีบด่วนด้วยเช่นกัน

สาเหตุของปัญหาโภชนาการในปัจจุบัน

ปัญหาโภชนาการที่ถือว่าเป็นปัญหาใหญ่ในปัจจุบันก็คือการได้รับสารอาหารเกินความต้องการของร่างกาย เช่น โรคอ้วน โรคไขมันในเส้นเลือดและโรคที่เกิดจากการได้รับสารพิษจากอาหาร เช่น มะเร็ง โรคมินามาตะ เป็นต้น โรคเหล่านี้มีสาเหตุที่สำคัญพอสรุปได้ดังนี้

1. วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีเจริญก้าวหน้า ทำให้คนมีความเป็นอยู่ที่สบายขึ้นด้วยเครื่องทุ่นแรง เครื่องอำนวยความสะดวกจนทำให้ขาดการออกกำลังกาย การเกษตรและอุตสาหกรรมก้าวหน้ามีผลผลิตมากขึ้น ประกอบกับฐานะทางเศรษฐกิจดีมีเงินทองพอที่จะเลือกซื้ออาหารมาบริโภคตามความต้องการด้านรสชาติ ด้านสังคมมากกว่าการคำนึงถึงความต้องการของร่างกาย จึงทำให้เกิดการสะสมอาหารที่เหลือไว้ตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย
2. ขบวนการผลิตอาหารในไรนาในฟาร์มมีการใช้สารเคมีช่วยในการผลิต ทั้งในการผลิตพืชและสัตว์เริ่มตั้งแต่การเตรียมดิน การปลูก การดูแลรักษา สารเหล่านี้จึงสะสมอยู่ในพืชผักและสัตว์ที่เป็นอาหารของมนุษย์และเข้าสู่ร่างกายเมื่อนำมาบริโภคและสะสมในร่างกายคนต่อไป
3. ขบวนการแปรรูปอาหารในการผลิตอาหารสำเร็จรูปหรือกึ่งสำเร็จรูป ในขบวนการผลิตนี้มีการนำสารเคมีมาใช้เพื่อช่วยให้อาหารที่ผลิตมีคุณสมบัติตามต้องการ เช่น เก็บไว้ได้นานรสชาติดี สีสวย นุ่มกรอบ ตามความต้องการของผู้ผลิต แม้แต่วัสดุที่บรรจุอาหารก็อาจทำให้มีสารเคมีที่เป็นอันตรายตกอยู่ในอาหารด้วย ฉะนั้นจึงค่อนข้างยากที่จะพบอาหารที่ปราศจากการปรุงแต่งจากสารเคมีเพราะแม้แต่อาหารบางอย่าง เช่น เต้าเจี้ยว เต้าหู้ยี้ น้ำบูดู น้ำปลา น้ำตาล ปลาแห้ง ปลาเค็ม ก็ล้วนแต่พบสารเจือปนอาหาร สารปนเปื้อน อยู่ทั้งสิ้น จะเห็นได้ว่าอาหารบางอย่างไม่จำเป็นต้องใช้สารปรุงแต่งก็ได้ถ้าผู้ผลิตมีจิตสำนึกและคิดถึงความปลอดภัยของผู้บริโภคหรือมี

คุณธรรมในการผลิตอาหาร

4. สิ่งแวดล้อม ดิน น้ำ อากาศ ในปัจจุบันถูกปนเปื้อนด้วยสารเคมีที่เป็นพิษ อาหารที่เกิดและเติบโตอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ปนเปื้อน ย่อมมีสารปนเปื้อนปนอยู่ ในดินโคลนที่มีสารตะกั่วตกค้างพบว่า ปลาที่อยู่ในดินในน้ำพวกนี้ก็มีตะกั่วอยู่ในเนื้อสูงหรือพืชที่ปลูกในดินที่มีสารหนูอยู่ย่อมมีสารหนูอยู่ในพืชผักเช่นกัน

5. ค่านิยมของผู้บริโภค ผู้บริโภคมีค่านิยมที่ชื่นชอบในความสวยงาม ความสด ความกรอบของอาหารทำให้ผู้ผลิตอาหารพยายามที่จะเอาใจผู้บริโภคโดยการเติมแต่งอาหารของตนให้มีคุณสมบัติตามที่ผู้บริโภคต้องการ จนบางครั้งลืมนึกถึงพิษภัยที่จะเกิดแก่ผู้บริโภค เช่น การฉีดยาฆ่าแมลงเกินปริมาณที่อนุญาตเพื่อกันแมลงไม่ให้กัดกินใบพืช การเติมสารฟอสเฟตในการผลิตขนมจีนเพื่อให้ขาว การแช่ถั่วงอกให้สดขาวเก็บได้นาน และการเติมสีในอาหารให้สีสวยงามถูกตาถูกใจ เป็นต้น ถ้าผู้บริโภคหันมาเรียกร้องให้ผู้จำหน่ายอาหารปฏิบัติให้ถูกต้องก็สามารถทำได้ เช่น ในปัจจุบันมีร้านค้าจำนวนมากจำหน่ายอาหารแห้งที่ไม่ใส่สี ผักไม่ฉีดยาฆ่าแมลงและข้าวที่ไม่มีการใช้สารเคมี เป็นต้น ดังนั้น การรวมตัวและเรียกร้องของผู้บริโภคจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับสุขภาพของเราผู้บริโภคอาหาร

ความต้องการความปลอดภัยจากการบริโภคอาหารและการได้รับสารอาหารจากอาหารอย่างครบถ้วน เป็นสิ่งที่ผู้บริโภครุ่นใหม่เรียกร้องหา ซึ่งก็ตรงกับการความต้องการของผู้บริโภคกลุ่มที่เป็นมังสวิรัติ คือกลุ่มผู้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ เช่น อาหาร 'ชีวจิต' ที่ยึดหลักการบริโภคอาหารที่ปราศจากสารปนเปื้อนโดยหันมาบริโภคอาหารธรรมชาติ ลดการใช้สารเคมี ในขณะที่มีการรณรงค์เรื่องสิ่งแวดล้อม ส่งเสริมการเกษตรที่ยั่งยืน มีการส่งเสริมการใช้จ่ายจำกัดคาร์บอนด้วยสารสมุนไพรม และแนวทางนี้ก็ได้รับความนิยมอย่างกว้างขวางออกไป นับเป็นความโชคดีของผู้บริโภคอาหารชีวจิตที่จะมีอาหารที่บริสุทธิ์ให้เลือกรับประทานมากขึ้น นอกจากนี้ผู้บริโภคอาหารชีวจิตยังนิยมการบริโภคอาหารจากถั่วและธัญพืชอีกด้วย

ประเภทของมังสวิรัติ (Vegetarian)

อาหารมังสวิรัติที่บริโภคกันนั้นส่วนมากจะประกอบด้วยพืชผักแต่ก็มีมังสวิรัติบางชนิดมีการบริโภคผลิตภัณฑ์จากสัตว์ด้วย ดังนั้น จึงสามารถจำแนกพวกมังสวิรัติเป็นประเภทต่าง ๆ ได้ดังนี้

1. กลุ่มที่เป็นมังสวิรัติแท้ (Pure Vegetarian) คือรับประทานเฉพาะพืชเท่านั้น งดบริโภคอาหารประเภทเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ทุกชนิด พวกนี้ถ้าเป็นคนจีนเรียกว่า 'กินเจ' จะงดการบริโภคผักบางชนิดที่มีรสกลิ่นรุนแรง เช่น กระเทียม แต่ถ้าเป็นพวกมังสวิรัติทั่วไปจะรับประทานพืชผักทุกชนิดเรียกว่า Vegan หรือพวกบริโภคมังสวิรัติอย่างเคร่งครัด

2. กลุ่มที่บริโภคพืช นม และผลิตภัณฑ์จาก นม เช่น เนย เนยแข็ง และนมเปรี้ยว (Lacto-Vegetarian) อาหารที่บริโภคส่วนใหญ่จะมีพวกถั่ว นม และเนยเป็นส่วนประกอบ โดยมากจะได้แก่ชาวอินเดีย เนปาล บางกลุ่มซึ่งไม่บริโภคเนื้อสัตว์ อาหารที่คุ้นเคยกันได้แก่ จะปาดิ (ไรตชนิดหนึ่ง) ขนมปังและข้าวหุงผสมถั่วชนิดต่าง ๆ และปรุงรสด้วยนม เนย ชีส และสิ่งที่ถือเป็นทั้งอาหารประจำวันและอาหารในโอกาสพิเศษได้แก่ ชาผสมนมสด เพราะชาวอินเดียและชาวเนปาลนิยมดื่มทุกวันและใช้ต้อนรับแขกด้วย

3. กลุ่มที่บริโภคธัญพืชผัก นม และไข่ (Lacto-ovovegetarian) รวมทั้งผลิตภัณฑ์จากนมและไข่ ฉะนั้นพวกนี้จึงบริโภคขนมบางอย่างที่มีไข่ผสม เช่น เค้ก คุกกี้ และขนมหวานอื่น แม้แต่ขนมไทยซึ่งในพวกที่ 2 ช่างบนจะไม่บริโภค กลุ่มคนที่นิยมการบริโภคอาหารพวกนี้ได้แก่พวก Seventh-Day Adventist คือบริโภคอาหารเหมือนปกติยกเว้นเนื้อสัตว์เท่านั้น

4. กลุ่มแมโครไบโอติกส์ (Macrobiotics) เป็นกลุ่มคนที่พบอยู่ทั่วไปเกิดขึ้นเนื่องจากเห็นความสำคัญของอาหารกับสุขภาพโดยเน้นการบริโภคพืชผักและอาหารที่ไม่ได้ตัดแปลงจนเสียความเป็นธรรมชาติ จะมองค้ประกอบของอาหารเป็นสัดส่วนประมาณร้อยละ 50-60 เป็นเมล็ดธัญพืชต่าง ๆ ที่ยังไม่ได้ขัดสีเอารำออก ร้อยละ 20-

30 เป็นผักและผลไม้ และอีกประมาณร้อยละ 5-10 ที่เหลือจะประกอบด้วยสาหร่ายทะเลและพืชชนิดอื่น ๆ เช่น งา ถั่ว เครื่องปรุงที่ไม่ได้ผ่านกรรมวิธีที่มีสารเคมีปนเปื้อน เช่น น้ำตาลที่ไม่ฟอกขาว เกลือธรรมชาติ ซอสที่หมักตามธรรมชาติ และอนุญาตให้รับประทานเนื้อสัตว์จากปลาได้

การเปลี่ยนแนวทางการบริโภคอาหารเป็นมังสวิรัต

การเปลี่ยนนิสัยการบริโภคอาหารของคนเราถือเป็นเรื่องยาก ด้วยความคุ้นเคยในรสชาติอาหารมาแต่เล็กแต่น้อย แต่ในปัจจุบันนี้ก็มีผู้คนจำนวนมากที่หันมาบริโภคอาหารมังสวิรัต อาหารชีวจิตและแมโครไบโอติกส์กันมากขึ้นทุก ๆ วัน แสดงว่าเหตุจูงใจนั้นต้องมีอิทธิพลเหนือความชื่นชอบในรสชาติของเนื้อสัตว์ ซึ่งพอสรุปได้หลายประการดังนี้

1. เหตุผลด้านจิตใจ ด้วยมีแนวคิดว่าการบริโภคเนื้อสัตว์ทำให้เป็นคนมีจิตใจแข็งกระด้าง ดุดัน และไม่โง่ง่าย แนวคิดนี้ได้มีการทดลองความเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ของผู้บริโภคเนื้อสัตว์กับไม่บริโภคหลายคนยืนยันว่าเมื่อไม่บริโภคเนื้อสัตว์ได้ระยะเวลาหนึ่งจะมีจิตใจอ่อนโยนลงสงบไม่โกรธง่ายหรือฉุนเฉียวแต่พอกลับมาบริโภคเนื้อสัตว์แล้วพบว่ามีการโกรธง่ายหรือมีอาการโมโหมากขึ้น ในเรื่องนี้ยังไม่ได้รับการยืนยันแน่นอนเป็นแต่ความรู้สึกและความเชื่อเท่านั้น ซึ่งก็เป็นไปได้ด้วยเมื่อดูการบริโภคเนื้อสัตว์ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนไม่เบียดเบียนชีวิตผู้อื่นและทำจิตให้เป็นกุศลแผ่เมตตาจึงรู้สึกว่าเป็นสุขใจจิตใจที่สงบ

2. การปฏิบัติธรรม การหาความสงบในด้านจิตใจ ในสังคมปัจจุบันนี้หลายคนหันหน้าเข้าปฏิบัติธรรม นั่งวิปัสณา ตรวจสอบจิตใจ มีหลายแนวคิดหลายแนวทาง แต่มีสิ่งหนึ่งที่คล้ายกันก็คือการแนะนำให้บริโภคอาหารมังสวิรัต ซึ่งจะเป็มังสวิรัตแท้หรือแมโครไบโอติกส์ก็ตามผู้ปฏิบัติธรรมก็หันมาชื่นชมกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เกิดขึ้น สุขภาพดีไขมันลดลง ทั้งบริเวณหน้าท้องและไขมันในเส้นเลือด

3. การแพทย์และสุขภาพด้วย โรคที่เป็นกันอยู่มากในปัจจุบันเป็นโรคที่เกิดจากการกินเกินความต้องการของร่างกาย เช่น โคเลสเตอรอลในเลือดสูง หัวใจขาดเลือด พบว่าอาหารมังสวิรัต อาจเป็นแนวทางในการบริโภคอาหารซึ่งเป็นประโยชน์ในด้านการรักษาโรคหัวใจขาดเลือด โรคโคเลสเตอรอลสูงในเลือด เป็นต้น จึงมีการแนะนำให้ผู้ป่วยบริโภคอาหารมังสวิรัตเป็นบางมื้อเพื่อหลีกเลี่ยงไขมันจากเนื้อสัตว์

4. การตระหนักถึงความปลอดภัยจากการบริโภค เพราะตามหลักของมังสวิรัตหรือแมโครไบโอติกส์ จะมุ่งเน้นที่การบริโภคอาหารที่ปราศจากสารเคมีและเป็นอาหารที่ผ่านกรรมวิธีการแปรรูปน้อย ดังนั้นคุณค่าทางอาหารของข้าวและพืชผักยังอยู่สมบูรณ์ผู้บริโภคจึงมีโอกาสได้รับวิตามินเกลือแร่อย่างเต็มที่ อีกทั้งไขมันจากพืชก็มีโคเลสเตอรอลอยู่น้อยจนถือว่าไม่มีและการไม่นิยมการบริโภคอาหารที่มีน้ำตาลทรายสูงนั้นเป็นผลดีต่อสุขภาพทั้งสิ้น จึงไม่ยากนักที่ผู้ที่เห็นความสำคัญของสุขภาพกับการบริโภคจะหันมาบริโภคมังสวิรัตกันเพิ่มขึ้นและจากการศึกษาพบว่าผู้บริโภคเนื้อสัตว์มากนั้นมีโทษต่อร่างกายเพราะนอกจากจะมีไขมันที่อิ่มตัวสูงโคเลสเตอรอลสูงแล้ว ถ้าบริโภคมาก ๆ เกินความต้องการจะบังเกิดสารพิษที่ร่างกายต้องขับทิ้งอีกด้วย

จากเหตุผลเพียงข้อใดข้อหนึ่งในสี่ข้อข้างบนนี้เองทำให้ผู้คนจำนวนมากหันมาบริโภคอาหารมังสวิรัตกันมากขึ้นทุก ๆ วัน

แมโครไบโอติกส์ คืออะไร

คำว่าแมโครไบโอติกส์ มาจากศัพท์ภาษากรีกสองคำคือ คำว่า 'Macro' หมายถึง กว้าง ยิ่งใหญ่และ 'biotic' หมายถึง ชีวิต แมโครไบโอติกส์ หมายถึง หลักการบริโภคอาหารโดยยึดหลักความสมดุลของชีวิตเพื่อการมีชีวิตที่ดี เป็นปรัชญาการมองชีวิตที่กว้างใหญ่ การบริโภคอาหารตามแนวทางแมโครไบโอติกส์หรือชีวจิตหรือมังสวิรัตนี้เป็นที่นิยมกันมานานแล้ว ตั้งแต่สมัยโบราณ ฮิปโปเครติส ซึ่งได้รับยกย่องว่าเป็นบิดาของวงการแพทย์ตะวันตกก็

แนะนำให้บริโภคพืชข้าวสาลีเพราะจะทำให้ท้องไม่ผูกและยังมีข้อสนับสนุนว่าฮิปโปเครติสเองก็บริโภคพืชผักเท่านั้น ประมาณ พ.ศ. 2382 นายแพทย์ชาวอเมริกันชื่อแกรฮาม (Graham) และแพทย์ชาวอังกฤษชื่อ อลันสัน (Allinson) แนะนำว่าควรบริโภคพืชผักที่มีอยู่ตามธรรมชาติโดยไม่ผ่านกรรมวิธีขัดสีจนมากมาย จะเห็นได้ว่าพวกที่บริโภคพืชผักเป็นอาหารนั้นมีอายุยืนยาวและแข็งแรงกว่าพวกที่บริโภคเนื้อสัตว์ เช่น ชาวเอสกีโมโบราณบริโภคแต่เนื้อสัตว์มีอายุเฉลี่ยเพียง 27 ปี เท่านั้น

ผู้คนในปัจจุบันนิยมการบริโภคอาหารมังสวิรัติน่าชื่นชมและก็ไม่มีปัญหาในการหาอาหารรับประทานทำไร่นักด้วยในกรุงเทพฯและเมืองใหญ่จะมีร้านอาหารมังสวิรัตอยู่ทั่วไป มีผู้สงสัยว่าการบริโภคอาหารมังสวิรัตเป็นเวลาานจะทำให้ขาดสารอาหารหรือไม่โดยเฉพาะพวกโปรตีน วิตามิน B 12 และธาตุเหล็ก เรื่องนี้จะไม่เป็นปัญหาถ้าผู้บริโภคมังสวิรัตจะเอาใจใส่กับอาหารของตนโดยการรับประทานถั่วหรือผลิตภัณฑ์จากถั่ว เช่น เต้าหู้ รวมทั้งซีอิ้ว เต้าเจี้ยวและผักใบเขียวให้เพียงพอ ซึ่งก็หมายความว่าบริโภคมังสวิรัตนั้น มิใช่กินอะไรก็ได้ แต่ต้องกินอาหารให้มีสัดส่วนที่พอเหมาะ จะเห็นได้ว่าโภชนาการตามแนวทางของแมโครไบโอติกส์ได้กำหนดสัดส่วนของอาหารไว้และถ้าบริโภคตามนั้นก็ไม่น่าจะมีปัญหาโภชนาการกับมีสุขภาพสมบูรณ์ไม่เจ็บไข้ได้ป่วยง่าย

การบริโภคอาหารจากพืชผักตามแนวทางของแมโครไบโอติกส์นี้เชื่อกันว่าจะทำให้ร่างกายแข็งแรงสดชื่นแจ่มใสเพราะอาหารที่บริโภคไปทำให้เกิดพลังแห่งชีวิต (Life force) ตามความเชื่อของผู้บริโภคอาหารแมโครไบโอติกส์นี้เชื่อว่าชีวิตทุกชีวิตอยู่ได้ด้วยพลังงานจากดวงอาทิตย์พลังงานนี้จึงเปรียบเสมือนกับพลังที่ให้ความมีชีวิต ความสดชื่น แจ่มใสแก่ชีวิตทั้งหมด พลังแห่งชีวิตนี้จะถูกเก็บไว้ในพืชสีเขียว ผลไม้ ถั่วเปลือกแข็ง เมล็ดธัญพืช และพวกผักต่าง ๆ พืชผักเหล่านี้สามารถเก็บพลังแห่งชีวิตนี้ไว้ได้ ยาวนาน และดีกว่าสิ่งมีชีวิตชนิดอื่น ดังนั้นเมื่อคนบริโภคอาหารพวกพืชก็เท่ากับได้พลังงานจากธรรมชาติหรือพลังแห่งชีวิตไปโดยตรง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการบริโภคพืชผักและผลไม้สด ๆ ที่ยังมีชีวิตอยู่จะเท่ากับการได้รับพลังแห่งชีวิตอย่างสมบูรณ์ ดังนั้นการบริโภคอาหารที่มีพลังงานแห่งชีวิตในปริมาณมากในแต่ละวันจะทำให้ชีวิตร่าเริง แข็งแรง ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บและมีอายุยืนยาวนาน

จากความเชื่อข้างบนถ้าวิเคราะห์ดูก็พบว่าในพืชผักธัญพืชอาศัยแสงอาทิตย์ช่วยในการสร้างน้ำตาลและแป้งซึ่งจะถูกสะสมไว้ในรูปของน้ำตาลและแป้งที่ผล หัว เมล็ด และจะถูกเปลี่ยนเป็นพลังงานเมื่อเราบริโภคเข้าไปอาหารที่ดีไม่ควรถูกแปรรูป เช่น ควรบริโภคข้าวตอกกว่าในรูปของแป้ง เป็นต้น เพราะขบวนการแปรรูปทำให้สูญเสียวิตามินเกลือแร่และใยอาหารไป นอกจากนี้ในผัก ผลไม้สด ประกอบไปด้วยวิตามินและเกลือแร่ที่สมบูรณ์ วิตามินและเกลือแร่ตัวเองเป็นสิ่งที่ช่วยให้วัยต่าง ๆ ทำงานเป็นปกติ ช่วยให้ผิวพรรณดูดี สดชื่นและช่วยในการทำงานของฮอร์โมนและเอ็นไซม์ในร่างกาย ทำให้แข็งแรงและมีภูมิคุ้มกันโรคไม่เจ็บป่วยง่าย นอกจากนี้ยังเชื่อว่าวิตามินบางตัวมีสารป้องกันการเกิดของสารก่อมะเร็ง และช่วยให้อาการของโรคมะเร็งไม่ทรุดหนักอย่างรวดเร็ว เช่น วิตามินเอ และ ซี เป็นต้น

แมโครไบโอติกส์ หรือที่มีผู้เรียกว่าอาหารชีวิตหรืออาหารที่ให้พลังแห่งชีวิตนี้ได้รับการกล่าวถึงมากในประเทศไทยในระยะ 3-5 ปี ที่ผ่านมานี้ ความจริงแล้วแนวคิดทางโภชนาการของแมโครไบโอติกส์นี้ไม่ใช่ของใหม่ที่เพิ่งเกิดขึ้นเพราะมีบันทึกเกี่ยวกับแมโครไบโอติกส์ไว้โดยฮิปโปเครติส และในศตวรรษที่ 18 นายแพทย์ชาวเยอรมันชื่อ คริสตอฟ ฮูฟแลนด์ (Christophe Hufeland) ก็ได้แนะนำให้คนใช้ปฏิบัติตามหลักของแมโครไบโอติกส์ด้วย แต่เมื่อต้นศตวรรษที่ 19 นายแพทย์ชาวญี่ปุ่น 2 คน คือ ดร.ซาเก็น อิชิซูกะ (Sagen Ishitsuka) และ ดร.ยูมิกาซะ ซากุระซาวะ (Yukikaza Sakurasawa) ได้นำหลักการของแมโครไบโอติกส์เกี่ยวกับการใช้ข้าวที่ไม่ขัดสี (brown rice) ขุขมิ้นและสาหร่ายตลอดจนพืชในทะเลไปแนะนำให้ผู้ป่วยรับประทานแล้วหายจากโรคที่เป็นอยู่ ทั้งสองจึงได้ออกเดินทางไปบรรยายวิถีชีวิตตามหลักแมโครไบโอติกส์ตามสถานที่ต่าง ๆ ทั่วโลก แต่ผู้ที่ทำให้หลักโภชนาการของแมโครไบโอติกส์และการรักษาสุขภาพเป็นที่นิยมอย่างกว้างขวางกลับเป็นชาวญี่ปุ่นที่ชื่อ มิชิโอะ กุชิ (Michio Kushi) ผู้ก่อตั้งสถาบัน East West Foundation ในเมืองบอสตัน และสถาบันกุชิ ในประเทศสวิสเซอร์แลนด์

ซึ่งเป็นสถาบันที่ช่วยเผยแพร่หลักโภชนาการของแม่โครโบโอดิกส์ เพื่อการฟื้นฟูสภาพของร่างกายให้กับผู้ที่สนใจ
ปรัชญาที่เป็นรากฐานของแม่โครโบโอดิกส์ คือ การรักษาดุลยภาพและความกลมกลืนกันตามของ
ปรัชญาตะวันออกที่เชื่อในความสัมพันธ์ระหว่างหยิน (yin) กับหยาง (yang) โดยแบ่งอาหารออกเป็นอาหารให้
ความร้อนกับอาหารให้ความเย็นหรืออาหารที่เป็นกรดกับอาหารที่เป็นด่าง ดังนั้นต้องรักษาความสมดุลย์ในร่างกาย
หรือความร้อนกับความเย็น ตามหลักหยินหยาง เปรียบเทียบกลางวันเป็นพระอาทิตย์และกลางคืน เป็นพระจันทร์
การเคลื่อนไหวของร่างกายมนุษย์ประกอบด้วยหยินและหยางก็คือการขยายและการหดตัวของปอดกับหัวใจหรือ
การหดตัวของกระเพาะและลำไส้ในระหว่างการย่อยอาหาร

โภชนาการตามแนวทางของแม่โครโบโอดิกส์เน้นการได้รับอาหารครบถ้วนตามความต้องการของร่างกาย
เพื่อการมีสุขภาพสมบูรณ์คือนอกจากการได้รับอาหารครบทั้ง 6 ประเภท ได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรท ไขมัน
เกลือแร่ วิตามิน และน้ำ แล้วยังมุ่งเน้นการบริโภคอาหารที่มีใยอาหาร (Dietary fiber) ซึ่งถือว่าเป็นสิ่งจำเป็นที่
ช่วยในการขับถ่ายช่วยให้ระบบการย่อยและการขับถ่ายสมบูรณ์ ป้องกันโรคที่เกิดกับลำไส้ใหญ่ เช่น โรคถุงตัน
โรคมะเร็งที่ลำไส้ใหญ่

จะเห็นว่าการบริโภคอาหารตามแนวทางของแบบแม่โครโบโอดิกส์นี้จะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง สุขภาพจิตใจดี
และมีระบบการขับถ่ายปกติ ซึ่งสอดคล้องกับหลักการปฏิบัติตนเพื่อการมีอายุยืน 5 ประการ หรือ 'หลัก 5 อ.' มี
ข้อปฏิบัติดังต่อไปนี้

1. อาหารดี หมายถึง การได้รับอาหารถูกหลักโภชนาการครบทั้ง 6 ประเภท คือ โปรตีน คาร์โบไฮเดรท ไขมัน
เกลือแร่ วิตามิน และ น้ำ ในสัดส่วนที่พอเหมาะและมีใยอาหารพอสมควร
2. ออกกำลังกายสม่ำเสมอให้เหมาะสมกับวัยและสภาพของร่างกายของแต่ละคน
3. อากาศดี ได้รับอากาศที่บริสุทธิ์ อยู่ในที่มีอากาศแจ่มใสสะอาด
4. อารมณ์ดี การมีอารมณ์ร่าเริงแจ่มใสและรู้จักควบคุมอารมณ์ให้ปกติ
5. อุจจาระให้เป็นปกตินิสัยทุกวัน เพื่อป้องกันการสะสมของของเสียในร่างกาย เช่น สารพิษและจุลินทรีย์
การบริโภคผักใยอาหารจะช่วยได้มาก

คุณลักษณะที่จำเป็นของอาหารตามแนวทางแม่โครโบโอดิกส์ ที่สำคัญ

คุณลักษณะที่จำเป็นของอาหารตามแนวทางแม่โครโบโอดิกส์นั้นคือความสมบูรณ์ของอาหารประจำวันตาม
หลักโภชนาการเพื่อวิถีทางสู่การมีพลานามัยดีเสริมพลังกาย พลังจิตในการดำเนินชีวิต โดยอาหารต้องมีลักษณะ
ดังต่อไปนี้

1. ต้องเป็นอาหารที่มีลักษณะเป็นธรรมชาติ ไม่ถูกกระทำให้สูญเสียคุณค่าไปด้วยขบวนการแปรรูป หรือ
กระบวนการผลิต เช่น ข้าว ก็ควรขัดสีเพียงเอาเปลือกหุ้มเมล็ดออกไม่ขัดสีจนขาว น้ำตาล ต้องไม่ใช่ น้ำตาลที่ฟอก
ขาว ข้าวกล้องและน้ำตาลทรายแดงจึงเป็นที่นิยมของพวกแม่โครโบโอดิกส์
2. เป็นอาหารที่ผลิตด้วยวิธีการธรรมชาติมากที่สุดมีการใช้สารเคมีเข้าช่วยน้อย เช่น พืชที่ปลูกด้วยระบบ
เกษตรธรรมชาติ หลีกเลี่ยงการใช้ยาฆ่าแมลง ซึ่งเป็นสารสังเคราะห์ทางเคมี ควรใช้สมุนไพรหรือการควบคุมด้วย
ธรรมชาติทางชีววิทยา
3. อาหารแต่ละมื้อจะต้องประกอบด้วยเมล็ดธัญพืชต่าง ๆ ที่ไม่ได้ขัดสีสกัดเอารำออกไปประมาณร้อยละ
50-60 พืชผักที่ปลูกในท้องถิ่นหรือวิถีธรรมชาติ ประมาณร้อยละ 20-30 และร้อยละ 5-10 เป็นสาหร่ายหรือพืช
จากทะเล งา ถั่วเมล็ดแห้ง เครื่องปรุงที่ได้จากการหมักทางธรรมชาติ เช่น ซีอิ้ว เกลือทะเลที่มาจากธรรมชาติ
ความสดของอาหารและพืชผักช่วยให้อาหารมีรสชาติดี หวาน อร่อย จึงไม่จำเป็นต้องใช้สารปรุงแต่งอาหาร และ
น้ำตาลที่ไม่ได้ฟอกขาวและอนุญาตให้บริโภคเนื้อปลาได้ ทั้งปลาน้ำจืดและปลาทะเล

ข้อแนะนำสำหรับผู้เริ่มบริโภคอาหารแม่โครโบโอดิกส์สามารถทำได้โดยการเริ่มทดลองการบริโภคอาหาร

แมโครไบโอติกส์ ร่วมกับอาหารอื่นก่อน แล้วเปลี่ยนเป็นรับประทานเฉพาะอาหารแมโครไบโอติกส์เป็นบางมื้อแล้ว
เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ จนคุ้นเคยในระหว่างทดลองบริโภคอาหารแมโครไบโอติกส์นี้แนะนำควรลดอาหาร พวกไขมัน แป้ง
และเมล็ดพืช ที่สกัดเอารำออกจนขาวหรือน้ำตาลทรายขาวลง การบริโภคอาหารแมโครไบโอติกส์ต้องคำนึงถึง
ความต้องการพลังงานของร่างกายด้วย ดังนั้น ต้องบริโภคอาหารให้พอกับความต้องการของร่างกายในด้านพลัง
งานและมีสุขภาพจิตดีเกิดพลังจิตรวมเป็นพลังชีวิต

ไม่ว่าจะบริโภคอาหารตามแนวทางของแมโครไบโอติกส์หรืออาหารปกติก็ตามสิ่งที่ไม่ควรลืมก็คือ แนวทาง
ในการปฏิบัติตนตาม 'ข้อแนะนำในการปฏิบัติตนเพื่อการมีสุขภาพอนามัย' ดังต่อไปนี้

1. รับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ ในปริมาณที่เหมาะสมและเพียงพอทุกวัน
2. รักษาและควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
3. รับประทานน้ำตาลแต่พอควร
4. รับประทานไขมันแต่พอควร
5. รับประทานอาหารที่มีใยอาหารอย่างสม่ำเสมอ
6. รับประทานอาหารที่มีรสเค็มหรือมีเกลือและโซเดียมให้น้อยลง
7. หลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารที่มีสารก่อมะเร็ง
8. ไม่สูบบุหรี่
9. ออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ
10. ทำจิตใจให้สบายไม่ตึงเครียด

การบริโภคอาหารของคนไทยเราส่วนใหญ่คงเป็นอาหารประเภทข้าวและกับข้าวหรือถ้วยเตี้ย ขนมหวาน
ผลไม้ ซึ่งไม่เปลี่ยนแปลงไปจากอดีตเมื่อ 30 ปี ก่อนโน้นมากนัก ฉะนั้น ข้อแนะนำในการใช้หลักของอาหารหลัก 5
หมู่ของไทยเป็นเครื่องมือตรวจสอบว่าอาหารตรงหน้าก่อนบริโภคครบทั้ง 5 หมู่หรือไม่ เป็นหลักที่ควรนำมาใช้
ไม่ว่าท่านจะมีแนวทางในการบริโภคอาหารแบบใดคือแบบมังสวิรัต แมโครไบโอติกส์ ชิวจิตหรือบริโภคทุกอย่าง
ก็ตามต้องบริโภคให้ครบทั้ง 5 หมู่ ในปริมาณสมดุลกับความต้องการของร่างกายเพื่อการมีสุขภาพดี มีพลังงาน
ในการทำงานและมีจิตใจร่าเริงแจ่มใสกระตือรือร้นที่จะพัฒนาชีวิตและสังคม