



ข่าวประชาสัมพันธ์ศูนย์พัฒนาอนามัยพื้นที่สูง กรมอนามัย

ตักบาตร 'ไข่' ถวายพระ...เลือกอาหารไม่ทำร้ายสุขภาพ

‘ตักบาตรถวายพระ’ หนึ่งในสำนวนสุภาษิตของคนไทย ที่นำมาใช้แทนความหมายว่า เมื่อจะให้อะไรหรือสิ่งใดแก่ผู้ที่เต็มใจรับสิ่งนั้นอยู่แล้วก็ไม่ต้องถาม เหมือนกิจวัตรปฏิบัติที่สำคัญประการหนึ่งของพระภิกษุก็คือการออกบิณฑบาต เพื่อให้พุทธศาสนิกชนมีโอกาสดำเนินบุญกุศล ดังนั้นจึงไม่มีความจำเป็นที่อุบาสกอุบาสิกาจะต้อง ‘ถาม’ พระภิกษุก่อนตักบาตรว่า ท่านต้องการอาหารอะไร

แต่ในปัจจุบันผลการศึกษาของกระทรวงสาธารณสุข ปี 2554 ในกลุ่มพระภิกษุ สามเณร จำนวน 98,561 รูป พบว่าร้อยละ 55 ป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง ภาวะไขมันในเลือดสูง และเบาหวาน พระสงฆ์บางรูปป่วยมากกว่าหนึ่งโรค พระสงฆ์ร้อยละ 5 อยู่ในภาวะอ้วน โรคเหล่านี้จัดอยู่ในกลุ่มโรค NCDs (Non-communicable diseases) ซึ่งเป็นสาเหตุการอันดับหนึ่งที่คร่าชีวิตประชากรโลกมากกว่าสาเหตุการตายอื่นๆ นอกเหนือจากปัจจัยเสี่ยงเรื่องการสูบบุหรี่ การดื่มเหล้า การรับประทานอาหารหวาน มัน เค็ม การถ่ายทอดทางพันธุกรรมแล้ว พระวินัยสงฆ์ที่ไม่สามารถเลือกได้ว่าจะรับบาตรหรือไม่รับ ประกอบกับวัตรปฏิบัติของพระสงฆ์ที่ไม่เอื้อต่อการออกกำลังกาย ยิ่งส่งผลให้พระสงฆ์มีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคในกลุ่มโรค NCDs มากกว่าคนทั่วไป

เมื่อพระวินัยสงฆ์เป็นข้อจำกัดที่ทำให้พระสงฆ์มีโอกาสเสี่ยงที่จะอาพาธด้วยโรคในกลุ่มโรค NCDs พุทธศาสนิกชนจึงมีส่วนสำคัญในการป้องกันพระสงฆ์ให้ห่างจากโรคในกลุ่มโรคร้ายแรง โดยการทำบุญตักบาตรถวายภัตตาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ เมนูสุขภาพ เน้นอาหารประเภทผัก ย่อยง่าย หลีกเลี่ยงอาหารหวาน มัน เค็ม เพื่อเป็นส่วนหนึ่งในการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ ซึ่งพระสงฆ์ก็มีหลักปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ว่า โภชะเน มัตตัญญูตา รู้จักประมาณในการบริโภค



ใกล้ถึงวันออกพรรษา ขึ้น 15 ค่ำ เดือน 11 ปีนี้ตรงกับวันพุธที่ 8 ตุลาคม 2557 เป็นวันสำคัญทางพุทธศาสนาวันหนึ่งในประเทศไทย ที่พุทธศาสนิกชนนิยมไปทำบุญตักบาตร และวันถัดจากวันออกพรรษา 1 วัน ยังมีประเพณีตักบาตรครั้งใหญ่ เรียกว่า ตักบาตรเทโว หรือ ตักบาตรเทโวโรหณะ ซึ่งการทำบุญตักบาตรเป็นเรื่องดี แต่หากเราเลือกอาหารที่ช่วยให้พระสงฆ์มีสุขภาพที่ดีด้วยแล้ว จะยิ่งส่งเสริมบุญมากขึ้น

อย่างแน่นอน

จริงๆแล้วการตักบาตรอย่าถามพระ แต่เราสามารถ ‘ถามใจตัวเอง’ ได้ว่า อาหารที่เตรียมใส่บาตรนั้นมีประโยชน์หรือบั่นทอนสุขภาพพระสงฆ์ ซึ่งคงต้องเลือกกันเอาเองว่าจะตักบาตรให้ได้บุญ หรือจะพ่วงบาปกลับมาหาตัวเอง 😊