

ปรัชญาเสือตัวที่ ๑



จุดเริ่มต้นของยอดคนมีเพียงวิธีเดียวคือ
เริ่มจากปรัชญาเสือตัวที่ ๑ เพียงเท่านั้น

สมชาย เขตกกลาง
ผู้เขียน

เรื่อง
ปรัชญาเลี้ยวที่ ๑

เขียนและเรียบเรียง

โดย

สมชาย เชิดกลาง

(นามปากกา)

สงวนลิขสิทธิ์

ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537

เพิ่มเติม 25 สิงหาคม พ.ศ. 2565

เจ้าของลิขสิทธิ์ โดย สมชาย เชิดกลาง

เรื่อง
ปรัชญาเสียดัวที่ ๑
เขียนและเรียบเรียง
โดย
สมชาย เชิดกลาง
(นามปากกา)

ห้ามเผยแพร่ในที่สาธารณะโดยไม่ได้รับอนุญาต
จากเจ้าของลิขสิทธิ์โดยเด็ดขาด ขอสงวนลิขสิทธิ์ ห้ามแก้ไข
ดัดแปลง ทำซ้ำ ห้ามคัดลอกข้อความ เนื้อหา และ ห้ามไม่ให้
ทำการเปลี่ยนแปลงเนื้อหาใดๆ ในหนังสือเล่มนี้ โดยที่ไม่ได้
ได้รับความยินยอมจากเจ้าของลิขสิทธิ์ สงวนลิขสิทธิ์ตาม
พระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537 แก้ไขเพิ่มเติม พ.ศ. 2558
และ พ.ศ. 2565 โดย สมชาย เชิดกลาง ผู้ละเมิดจะถูก
ดำเนินคดีตามที่กฎหมายบัญญัติไว้สูงสุด

คำนำและคำโปรย

ในหนังสือเรื่อง “ปรัชญาเสี้ยวตัวที่ ๑” นั้น เป็นหนังสือในด้านปรัชญาที่ผมได้เขียนและแบ่ง ออกเป็นชุดๆ ๕ ด้วยกัน เพื่อง่ายต่อการอ่าน และทำความเข้าใจในเรื่องของปรัชญาชีวิต ๕ ด้าน เรียงลำดับกันตั้งแต่ด้านที่ ๑ คือปรัชญา เสี้ยวตัวที่ ๑ ที่ว่าด้วย สุขภาพร่างกาย ปรัชญา เสี้ยวตัวที่ ๒ ว่าด้วยเรื่องความคิดจิตใจและ อารมณ์ ปรัชญาเสี้ยวตัวที่ ๓ ว่าด้วยสุขภาพทาง การเงิน ปรัชญาเสี้ยวตัวที่ ๔ ที่ว่าด้วยหลักธรรม และ ปรัชญาเสี้ยวตัวที่ ๕ ที่ว่าด้วยการมีมนุษย์ สัมพันธ์ที่ดี ในทั้งหมด ๕ ด้านนี้ ผมได้เรียบ

เรียงไว้เป็นปรัชญาในแต่ละด้าน ครบทุกประเด็น และองค์ความรู้ที่อัดแน่นไว้หมดแล้ว

และในส่วนของเนื้อหาที่ว่าด้วยหลักปรัชญาแห่งสุขภาพร่างกายนั้น ผมได้รวบรวมหลักวิชาความรู้ทั้งหมดมาไว้ในหนังสือเล่มนี้หมดแล้ว ด้วยเหตุที่ว่าในด้านสุขภาพร่างกายของคนเรานั้น ผมจัดให้เป็นเล่มตัวที่ ๑ เลยก็ว่าได้ เพราะร่างกายของเราเป็นสิ่งที่มีความสำคัญมาก ๆ ไม่มีอะไร สิ่งใดที่จะมีความสำคัญเท่ากันกับร่างกายของเราอีกแล้ว ไม่ว่าจะเป็นแก้วแหวนเงินทอง ทรัพย์สิน สิ่งมีค่าใดๆ ก็ไม่มีทางมีค่าเทียบเท่าตัวเราหรือร่างกายของเราได้เลย ไม่ว่าจะเป็นที่ดินอาคาร บ้านเรือนให้สวยงามใหญ่โตแค่ไหนก็ไม่

สามารถเทียบเท่าร่างกายของเราได้ เหตุก็
เพราะของพวกนั้นเป็นแค่ของนอกกาย ไม่ตาย
ก็หาเอาใหม่ได้ แต่ร่างกายของเราเป็นของใน
กายหาเอาใหม่ไม่ได้ ไม่มีโรงงานผลิตหัวใจ
ปอด ลำไส้ ผลิตแขน ขา ลูกตา หรืออวัยวะอื่น
ใดให้เราได้ ถ้าเสียไปแล้วก็เสียไปเลย เอา
กลับคืนมาไม่ได้แล้ว คุณผู้อ่านเห็นหรือยังว่า
ร่างกายของเรานั้นสำคัญมากแค่ไหน

หรือถ้าจะให้ผมพูดเล่นๆ ว่าถ้าให้คุณมีบ้าน
ที่สวยงามคฤหาสน์หรูหรา กว้างขวางใหญ่โต มี
เงินกองเต็มบ้านเป็นพันๆ ล้านเลยนะ แต่คุณ
เป็นผู้ป่วยนอนติดเตียงไปไหนมาไหนไม่ได้ กิน
อาหารทางสายยางแบบนี้คุณจะเอาใหม่

กับคุณเช่าบ้านเขาอยู่ มีรายได้วันละ 300 บาท รับจ้างเขากินไปวันๆ อุดมมือกินมือ ไม่มีเงินเก็บ มีแต่ใช้ให้หมดไปวันๆ แต่มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงมาก เดินเหินสะดวกสบาย วิ่งกระโดดว่ายน้ำได้หมด ไม่เจ็บไม่ป่วย แบบนี้คุณเอาไหม ถ้าคุณจะเลือกแบบไหน แน่นอนคนทั่วทั้งโลกยังงงๆ ก็ต้องเลือกข้อที่ 2 แน่นอนไม่ต้องรวยล้นฟ้า ขอแค่มีกินมีใช้พอเพียง แต่สุขภาพร่างกายแข็งแรงมากๆ ทรหด อดทนต่อโรคภัยไข้เจ็บ ถ้าเป็นแบบนี้จริงๆ นะ คุณก็เป็นเสือไปได้เลย

เหตุที่ผมเปรียบสุขภาพที่แข็งแรงเป็นเสือก็เพราะเสือคือเจ้าป่า เป็นราชาแห่งป่า เป็น

สัญลักษณ์ของความยิ่งใหญ่ ความเป็นผู้นำที่น่า
เกรงขาม ผมก็เลยนำมาเปรียบเทียบกัน

สุขภาพที่แข็งแรงก็เหมือนพญาเสือที่
ยิ่งใหญ่ ในหลักปรัชญาผมเลยได้ตั้งชื่อหนังสือ
เล่มนี้ว่า ปรัชญาเสือตัวที่ ๑ เสือในด้านสุขภาพ
ร่างกายที่แข็งแรง

และเมื่อสุขภาพร่างกายของเราแข็งแรงแล้ว
ก็จะนำพาให้เรามีปรัชญาด้านอื่นๆ ที่โดดเด่น
ตามมาอย่างง่ายดาย ผมจึงได้เขียนคำเปรย
หน้าปกไว้ว่า

จุดเริ่มต้นของยอดคนมีเพียงวิธีเดียว
คือเริ่มจากปรัชญาเสือตัวที่ ๑ เพียงเท่านั้น

และสิ่งทีว่ำนนี้ก็คือ การที่คุ่นมีสุขภาพ
ร่างกายที่ดี สมบูรณ์ แข็งแรง พร้อมทั้งจะต่อสู้อ
เรียนรู้อยู่บนโลกใบนี้ได้อย่างมีความสุข และเมื่อ
คุ่นมีสุขภาพที่ดีแล้ว ก็จะเป็นฐานรองรับ
ปรัชญาในด้านอื่นๆ อีก ๔ ด้าน จนคุ่นได้
กลายเป็นยอดคนในที่สุด

ในส่วนของผมนั้น ได้รวบรวมองค์วิชาเสื่อ
ตัวที่ ๑ ในเรื่องของสุขภาพมามอบให้คุ่นผู้อ่าน
เรียบร้อยแล้ว ขอเพียงคุ่นผู้อ่านเปิดอ่านอย่าง
ตั้งใจ แล้วนำไปปฏิบัติตาม แค่นี้ความเป็นพญา
เสื่อตัวที่ ๑ ก็จะมาบังเกิดกับตัวคุ่นอย่าง
แน่นอน โดยไม่ต้องสงสัยใดๆ อีกเลย

ขอขอบพระคุณอย่างสูง
สมชาย เชิดกลาง / นักเขียน

สารบัญ

1 บทที่ 1	การกินอาหาร	11
2 บทที่ 2	การพักผ่อน	31
3 บทที่ 3	การออกกำลังกาย	57
4 บทที่ 4	กิจกรรมในแต่ละวัน	77
5 บทที่ 5	การหักห้ามใจตัวเอง	90
6 บทที่ 6	พฤติกรรมการใช้ชีวิตแบบมีวินัย	111
7 บทที่ 7	การตรวจสุขภาพประจำปี	125
8 บทที่ 8	ปัจฉิมบท	139
9	แนะนำ	148
10	อ้างอิง	150

บทที่ ๑ การกินอาหาร

มีอยู่คำพูดหนึ่งในวงการโภชนาการที่มักพูดกันคุ้นหูอยู่บ่อยๆ ว่า You are what you eat ที่แปลว่า คุณกินอะไรเข้าไปคุณก็เป็นอย่างนั้น แต่ปัจจุบันนี้มีโซเชียลมีเดียเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตพวกเรามากยิ่งขึ้น จึงเกิดเป็นคำใหม่ที่เรียกว่า You eat what you see ที่มีความหมายว่า คุณเห็นแค่ไหนคุณก็กินไปเท่าที่คุณเห็นนั้นแหละ จริงๆ แล้วผมขอบอกเลยว่า เรื่องใหม่เรื่องนี้แหละที่เป็นเรื่องอันตรายต่อสุขภาพร่างกายเป็นอย่างมาก คุณผู้อ่านลองคิดดูนะ เรานอนเล่นนั่งเล่นอยู่ที่บ้านของเราดี ๆ อยู่ ๆ เพื่อนของเราในเฟสบุ๊กก็ไปเช็คอิน

ร้านอาหารที่ไหนก็ไม่ว่าที่เราไม่รู้จัก แล้วถ่ายรูป
อาหารต่าง ๆ นำกินไปหมด อาหารหวานคาว
ขนมหม่นเนย กาแฟ เค้ก เยอะแยะ แล้วยังลงรูป
บรรยากาศภายในร้าน มุมถ่ายรูปสวย ๆ
มากมาย มันยิ่งทำให้เกิดความอยากตามไปดู
ให้เห็นกับตา ยิ่งกระตุ้นให้เราต้องหาทางไปให้
จงได้ แล้วการเดินทางก็ง่ายแสนง่าย แค่ไปตาม
จีพีเอสก็ถึงร้านเป้าหมายแล้ว พอไปถึงเราก็สั่ง
กินตามเพื่อนในเฟสเลย เขากินอะไรเราก็กิน
ตามนั้น แล้วก็จบที่การกิน กิน และกิน ประเด็น
ของผมที่อยากจะสื่อก็คือ เรากินอาหารตาม
โซเชียลมีเดีย ทั้งเฟส ไลน์ ดิจิตัล ยูทูบ แล้วก็
ไล่ตามไปกินทุก ๆ ร้านที่เพื่อนเราเช็คอิน แบบ
นี้แหละ ผมถึงต้องเอาคำใหม่ที่ว่า คุณเห็นแค่

ไหน คุณก็กินไปเท่าที่คุณเห็นนั่นแหละ หรือ
เรียกได้อีกอย่างหนึ่งว่า กินตามกระแสโซเชียล
You eat what you see แล้วถ้าคุณผู้อ่านทำ
แบบนี้บ่อยๆ ทุกๆ ครั้ง จะเกิดอะไรขึ้นกับ
ร่างกายหรือรตคั้้งงามขงร่างกายคุณผู้อ่านรู้
ไหมครับ แน่หอนสิ่งที่จะตามมาติดๆ ก็คือคุณ
เบาหวาน คุณไขมันในหลอดเลือด คุณโรคไต
คุณความดันสูง/ต่ำ คุณโรคอ้วน คุณพุงยื่น และ
อีกหลายๆ คุณเลย แล้วไอ้โรคพวกนี้ พอมากัน
ทีหนึ่ง ไม่ชอบมาคนเดียวด้วยนะ มันชอบโทรหา
กันให้มาพร้อมๆ กันเลย เหมือนพวกมันมีไลน์
กลุ่ม พอไอ้ความดันมาก็เข้าไปในไลน์กลุ่ม แซด
ชวนเพื่อนๆ ในกลุ่มมาด้วย จนสุดท้ายรตคั้้งงาม
ขงคุณผู้อ่านก็มีแต่สนิมเต็มทั้งคัน

วิธีแก้ไข จึงต้องเริ่มตั้งแต่จุดเริ่มต้น ตั้งแต่คำพูดภาษาอังกฤษตัวแรกของผมที่พูดว่า You are what you eat คือถ้าจะเอาอะไรใส่ลงในปาก สิ่งนั้นต้องเป็นของดี ๆ มีประโยชน์ สุดท้ายพวกเราก็หนีวิชาสมัยเรียนประถมศึกษาไม่พ้น ไม่ใช่ไม่พ้นตอนนี้นะ ไม่พ้นไปจนสิ้นชีพเลยแหละ วิชาที่ผมว่าก็คือ วิชาอาหารหลักห้าหมู่ ถ้าคุณผู้อ่านอยากจะมีสุขภาพรุดคั่งงามที่ดีก็ต้องกลับมาเรียนวิชาสมัยตอนประถมใหม่อีกครั้ง ไม่อย่างนั้นก็โดนสนิมตามมาเล่นงานเอาแน่นอน ผมจึงจะขอทำเป็นหลักสมการแบบใหม่ที่ผมเรียกว่า ประถม + อังกฤษ ดังนี้

อาหารหลักห้าหมู่

+

You are what you eat

=

สุขภาพดี

หลักการมีอยู่แค่นี้เอง กินอาหารให้ครบห้าหมู่
แล้วสุขภาพคุณผู้อ่านก็จะดีเอง แต่ต้องอย่าลืม
นะว่า ห้ามและอย่า You eat what you see
เพราะด้วยเหตุอะไรผมก็บอกไปหมดแล้ว แต่
ประเด็นที่สำคัญก็คือว่า

ผมจะพาคุณผู้อ่านมารื้อฟื้นวิชาสมัยประถม
กันในหมวดวิชาอาหารหลักห้าหมู่ที่เราต้องมา

เริ่มรู้เช็คความรู้ความเข้าใจในวิชานี้กันใหม่
ดังต่อไปนี้

1. โปรตีน
2. คาร์โบไฮเดรต
3. เกลือแร่
4. วิตามิน
5. ไขมัน

เอาเข้าจริงๆ แล้วมีแค่ตัวเอง 5 อย่าง 5 ชนิด
ประเภท แต่ยุคสมัยนี้ต้องกินอาหารเสริมชนิด
นั้น ชนิดนี้ อาหารเม็ดยี่ห้อหนึ่งยี่ห้อนี้ตาม
โฆษณาในสื่อต่างๆ มากมาย ไม่จำเป็นเลย นั้น
มันเป็นวิธีการทางการตลาดเพื่อที่เขาจะหาเงินเข้า
กระเป๋าของผู้ผลิตและจำหน่ายเขาก็สร้างสตอรี่
ไปเรื่อยเปื่อยเพื่อจะหลอกเอาเงินเราขายของให้

ได้แค่นั้นเอง ของจริงมีแค่นี้ อาหารหลักแค่หมู
๕ หรือ ๕ หมู แค่นี้พอ โดยผมจะพูดถึงแต่หมูที่
1 ถึงหมู 5 เลย ดังนี้

หมูที่ ๑ โปรตีน

ก็คือ อาหารประเภทเนื้อสัตว์ พวกเนื้อหมู
เนื้อวัว เนื้อแพะ เนื้อแกะ เนื้อไก่ แล้วก็พวก
ปลาทุกชนิด ไม่ว่าจะเป็นปลาน้ำจืด ปลาน้ำเค็ม
ปลามีเกล็ด ปลาไม่มีเกล็ด มีโปรตีนทั้งนั้น
หน้าที่ของโปรตีนก็คือ ช่วยการเจริญเติบโตของ
ร่างกาย สร้างกล้ามเนื้อ ฟันฟูกกล้ามเนื้อ และ
ซ่อมแซมเนื้อเยื่อส่วนที่สึกหรอ เพิ่มภูมิ
ต้านทานโรค ช่วยเสริมสร้างใยคอลลาเจนได้

ผิวหนัง เชื่อมสมานเซลล์ให้ยึดติดกัน ควบคุม
การทำงานของร่างกาย ทำให้เนื้อเยื่อเซลล์และ
ระบบภูมิคุ้มกันสมดุล ส่วนการกินโปรตีนในหมู
ที่หนึ่งนั้นให้กิน 1 ต่อ 1 หมายถึง ถ้าคุณผู้อ่าน
น้ำหนัก 1 กิโลกรัม ให้กินโปรตีน 1 กรัม ถ้า
น้ำหนักตัวเป็น 100 กิโลกรัม ก็กินโปรตีน 100
กรัม นั่นเอง

หมู่ที่ ๒ คาร์โบไฮเดรต

ก็ได้แก่ น่องแป้ง น่องข้าวเหนียว น่องข้าว
เจ้า น่องหัวเผือก น่องหัวมัน รวมถึงอาหาร
ต่าง ๆ ที่มีการแปรรูปมาจากน่องแป้ง เช่น
อาหารเส้น ไส้ตั้งแต่ ผัดไทย ราดหน้า

กัวยเตี้ยว กัวยจ๊ับ และอะไรอีกมากมาย ขนมห
ปัง และน้ำตาลก็ด้วย คาร์โบไฮเดรตเป็นแหล่ง
พลังงานหลักของระบบประสาทและสมอง เมื่อ
ร่างกายได้รับคาร์โบไฮเดรตจะแปรสภาพและ
แบ่งเป็นน้ำตาลขนาดเล็กคือ กลูโคสและฟรุก
โตสที่ลำไส้เล็กสามารถดูดซึมไปใช้ได้ซึ่งจะเข้า
สู่กระแสเลือดไปยังตับ ส่วนตับจะเปลี่ยนน้ำตาล
ทั้งหมดเป็นกลูโคส ซึ่งไหลผ่านกระแสเลือด
พร้อมกับอินซูลินและแปลงเป็นพลังงานสำหรับ
การทำงานของร่างกาย ช่วยให้ร่างกายเผา
ผลาญไขมันได้อย่างมีประสิทธิภาพ
คาร์โบไฮเดรตยังให้พลังงานแก่ร่างกาย ทำให้
เรามีเรี่ยวแรงในการเคลื่อนไหว ทำกิจกรรม
ต่างๆ ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย ช่วยให้สมอง

ตั้งกฎโครสมากระทั่งการทำงานอย่างสมดุล ทำให้อารมณ์ไม่แปรปรวนง่าย ๆ ส่วนการกินคาร์โบไฮเดรตนั้นใช้สูตร 3 ต่อ 1 ก็หมายความว่า ถ้าเราน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมให้กินคาร์โบไฮเดรต 3 กรัม ถ้าคุณผู้อ่านหนัก 100 กิโลกรัม ก็ให้กิน 300 กรัม นั่นเอง

หมู่ที่ ๓ เกลือแร่

ก็ได้แก่ แร่ธาตุต่าง ๆ หรือพืชผัก ผักใบสีเขียว จำพวกผักบุ้ง ถีนฉ่าย ใบยอ ผักโขม ตำลึง ยอดแค สะเดา ผักคะน้า ผักกระถิน ใบโหระพา ใบกระเพรา นอกจากนี้ยังพบเจอในผลิตภัณฑ์ที่ทำจากนม ไข่แดง และพบในปลา