

ส. ๑๑



แบบเรียนภาษาไทย

หนังสืออ่านศรีรศาสตร์และสุขวิทยา

เล่ม ๑

สำหรับมัธยมศึกษา (ตอนต้น)

พระประมุขวิชาเพิ่ม (ชุ่ม ชินะเดมิย์) เรียบเรียง

—*—*—*—

พิมพ์ครั้งแรก ๕๐๐๐ ฉบับ

๓๗ ก.ค. ๗๓

พ.ศ. ๒๔๓๓

ปกกระดาษ ราคา ฉบับละ ๒๕ สตางค์

พิมพ์ที่โรงพิมพ์อักษรนิติ บางขุนพรหม พระนคร

กรมตำรวจ กระทรวงธรรมการ

มีกรรมสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ

๖๑๑
๗๓๕๘๗

414





แบบเรียนภาษาไทย

หนังสืออ่านศีรศาสตร์และสุขวิทยา
เล่ม ๑

สำหรับมัธยมศึกษา (ตอนต้น)

พระประมุขวิชาเพิ่ม (ชุ่ม ชินะเดมิย์) เรียบเรียง

พิมพ์ครั้งแรก ๕๐๐๐ ฉบับ

พ.ศ. ๒๔๓๑

ปกกระดาษราคา ฉบับละ ๒๕ สตางค์

พิมพ์ที่โรงพิมพ์อักษรนิติ บางขุนพรหม พระนคร

กรมตำรา กระทรวงธรรมการ

มีกรรมสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ



หอสมุดแห่งชาติ

สมุดรายนามผู้บริจาคเงินอุดหนุน

๑ นอ

(มอชอช) / หอสมุดแห่งชาติ

เลขที่หนังสือ / นอชอช / นอชอช

วันที่ ๑๑ / ๑๑ / ๑๑

เรื่อง

เรื่อง

เรื่อง

เลขที่

214

611

เลขที่

35821

เลขที่

คำนำ

ความ ประสงค์ ของหนังสืออ่าน ศีรวิศาสตร์ และสุขวิทยา นี้ เพื่อสอนเด็กให้รู้จัก ส่วนสำคัญของร่างกาย เช่น สอนให้รู้ว่า หัวใจ ปอด ตับ ไต โลหิต และเส้นประสาทมีหน้าที่อย่างไร ในร่างกาย. เรา จะ ต้อง รักษา มัน อย่างไร จึง จะ ไม่ได้เป็น อัมตราย. จะได้ ปฏิบัติ ร่างกาย ได้ถูก ต้อง. สอนให้รู้จัก สิ่งจำเป็น สำหรับ เลี้ยง ร่างกาย เช่น อาหาร ที่บริโภค น้ำ ที่รับประทาน อากาศ ที่หายใจ และการ ออกแรง สำหรับ รักษา ความ ปกติ ของ ร่างกาย. สอนให้รู้จัก รักษา ความ สะอาด ในการ กิน การนอน ตลอดจน ร่างกาย เครื่อง นุ่งห่ม เครื่องใช้ และยานเรือน เพื่อให้รู้จักปฏิบัติตนได้ ได้รับความ สุข จะได้ เป็น ประโยชน์ ต่อ การ เรียน และ การ งาน ทั่วไป.

ถ้าเด็ก คนใด อ่าน ถ้อยคำ หรือวรรคตอนผิด ครู ต้อง ว่ากล่าว และ แก้เสียทันที อย่า ปล่อยให้เด็ก อ่าน เรื่อยไป. เวลา เด็ก อ่าน จบบทใดบทหนึ่งแล้ว ให้ครูสอบถาม เด็กตามคำถาม ที่ได้วางไว้ท้าย บท นั้น คู่อีก ที่หนึ่ง. การ ตอบเด็ก จะตอบด้วยปากเปล่าหรือเขียน ลง กระดาษ ก็ได้. ถ้าเด็ก คนใด กระทำ

๒.

ฝึกฝนของ สุขวิทยาและศีลวิศาสดร ไปอย่างใด ครูต้อง ทัก
และชี้แจงให้เด็กทราบทันที. การสอนวิชานี้ไม่ใช่แค่เพียง
ให้เด็กรู้ไว้เท่านั้น ต้องให้ปฏิบัติได้ด้วย และต้องคิดให้เคย
ไปเสียแต่เล็กทีละน้อย จึง จะเป็น ประโยชน์และได้ผล ตรง ต่อ
ความ มุ่ง หมาย.

ข้าพเจ้าไม่มีความปรารถนา จะ ให้หนังสือเล่มนี้เป็น ตำรา
แพทย์หรือ ภาย วิชาศึกษาเลย นอก จาก ความรู้เบื้องต้น
สำหรับเด็ก เพื่อให้รู้จักระวังตัว และ รักษาตัวไม่ให้ป่วยบ่อยๆ
จะได้เป็น ประโยชน์ต่อการ เรียนและ การ งานทั้งได้ ปรารถนา มา
แล้วเท่านั้น. ท่านผู้ใดเห็นว่าหนังสือนี้จะ ต้อง แก้ไขเพิ่มเติม
ที่ตรงไหนแล้ว ขอให้กรุณาไปรบกวนแจ้งให้ทราบ จะขอบคุณ
อย่างยิ่ง. ข้าพเจ้าจะได้ดำริ จัดการแก้ไขเพิ่มเติมเสียให้ดียิ่ง
ขึ้นเวลาพิมพ์ คราว หน้า.

พระประมุขวิชาเพิ่ม

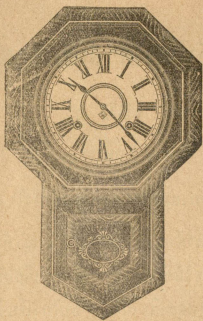
กรมตำรวจ กระทรวงมหาดไทย

กุมภาพันธ์ ๒๔๖๔

บัญญัติเรื่อง

หนังสืออ่านศรึรศาสตร์ และ สุขวิทยาเล่ม ๑

บทที่ ๑	ร่างกาย มีความสามารถอย่างไร ?	หน้า ๑
บทที่ ๒	ส่วนที่ ประกอบเป็นร่างกาย	,, ๗
บทที่ ๓	ความ ชอบอยู่ใน ตัว กำลัง	,, ๑๒
บทที่ ๔	นม ส่วนประสม ของ อาหาร	,, ๑๗
บทที่ ๕	เข้า แขนง กลัวย	,, ๒๓
บทที่ ๖	ใช้ เนื้อ ปลา	,, ๒๗
บทที่ ๗	ที่มาของอาหาร คุณสมบัติของอาหาร	,, ๓๑
บทที่ ๘	เชื้อเห็ด ใย โทษ ของ แอลกอฮอล์	,, ๔๐
บทที่ ๙	เชื้อโรค และอันตราย	,, ๔๖
บทที่ ๑๐	การ หุงหาอาหาร	,, ๕๑
บทที่ ๑๑	ฟัน	,, ๕๖
บทที่ ๑๒	การย่อยอาหาร	,, ๖๐
บทที่ ๑๓	เครื่องดื่ม	,, ๖๖
บทที่ ๑๔	อากาศที่หายใจ	,, ๗๑
บทที่ ๑๕	ปอด	,, ๗๔



นาฬิกา

เรา ต้อง ระวัง นาฬิกา ของเรา แม้เราทราบแล้วว่าถ้า
มันเสีย เราอาจซื้อ นาฬิกา เรือนใหม่แทนได้ ถ้าเรามีเงิน.
แต่ถ้า นาฬิกาแพง เราคงรักษานาฬิกาดีกว่านี้ และคง
ไม่ อยากซื้อ นาฬิกา ถึง ๒ เรือน. เราอยากรู้เรื่อง นาฬิกา
ของเรา เพื่อจะได้รู้จัก รักษาไม่ให้มันเสียเร็ว.

ร่างกายมีความสามารถอย่างไร ?

๓

ร่าง กายของเรา ประสพผลยิ่งกว่านาฬิกา ถ้าเดินเลื้อย
ปล่อยให้เสียไปแล้ว จะหาซื้อร่าง กายใหม่แทนอย่างนาฬิกา
ไม่ได้. แม้เรา ชูคอตัว ว่า เรารักษานาฬิกาของเราดีสักปานใด
เราก็ยังรักษา ตัวของเราไม่ดี พออยู่นั่นเอง. ตัวของเรา มี
ค่า มากกว่า นาฬิกา หลาย พัน เท่านี้.

ถ้า อยากรู้ว่าเครื่องจักร เขา ประกอบขึ้น อย่างไร ต้อง
รู้เสียก่อนว่า มัน สามารถงก อะไรได้บ้าง. แต่เมื่อร่าง กาย
สามารถ ทำ อะไรได้ ประสพผล มาก เรา ก็อยาก ทราบ ส่วน
ต่าง ๆ ของร่างกายว่า ประกอบขึ้นอย่างไร ต้องรักษามันอย่างไร
จึง จะปกติอยู่เสมอ. เราจะเข้าใจขึ้นได้ก็ เมื่อพิจารณาถึง
ความสามารถ ของ ร่าง กาย.

สิ่งที่มีชีวิตทั้ง สัตว์และ ต้นไม้มีความสามารถ เพราะ
สัตว์และ ต้นไม้ก็มีชีวิต อย่างเรา. เราและ สิ่งที่มีชีวิต
สามารถ นำอาหารเข้าไปบำรุงร่างกายและลำต้น จึงได้ขึ้นเป็น
ผู้ใหญ่และเจริญได้. ประสพผลอยู่ที่เราทำได้เช่นนี้ แต่ก่อน
อื่น ๆ ก่อนหินหรือ สิ่งที่ไม่มีชีวิต ทำ อย่างเราไม่ได้.

สัตว์และ ต้นไม้ สามารถเคลื่อนไหวและ เลื้อยได้ บาง
จำพวกเคลื่อนไหวและ เลื้อยได้ช้า แต่ไม่ใคร่เห็น แต่ที่จริงมัน

เคลื่อนไหวและเลื้อย อยู่. สิ่งที่ไม่มีชีวิตเคลื่อนไหวไม่ได้
จะเคลื่อนไหวได้ ก็ ต้อง มีอะไร ลุกมัน. ถ้า จะให้ มัน เคลื่อน
ไหวแต่ลำพัง มันเอง มันหาทำได้ไม่.

เราสามารถเคลื่อนไหวและเจริญได้ เพราะเรามีชีวิต.
นอกจากนี้เรายัง สามารถ ทำอย่างอื่น ได้อีก ซึ่ง สัตว์ทำไม่
ได้. ที่สามารถทำได้เช่นนี้เราภูมิใจมาก เช่น ยืนด้วย
เท้าและ ทำ งาน ด้วย มือ. นกยืนด้วยเท้าได้ อย่างเราก็นั่ง แต่
แขนและ มือ ของ นก เป็น ขน เลื้อย มัน จึง ใช้ แขน และ มือ ทำ
งาน อย่างเราไม่ได้. เราใช้ แขน และ มือ จับ คุม สิ่งต่าง ๆ และ
เคลื่อนไหว ได้ทุก ทาง นก ทำ อย่างเราไม่ได้.

แต่ถ้าเรา ปรารถนา จะ ยืน ด้วย มือ อย่าง นกบ้าง บางที
เราก็ คง สามารถ ทำได้ แต่เรา ไม่อยาก ขุดตริ ทำ หรือ ยัง
ฝึกหัด มือ ของ เรา ไม่ มาก พอ จะ ให้ มัน ทำได้. ทั้ง นี้ เพราะ
เรา ชิน กับ มือ เรา ไม่ ฝึก ไป ถึง ประโยชน์ อันใหญ่ ของ มือ เลื้อย
เลยก็มี เช่น ใช้ เครื่อง มือ สร้าง เครื่อง ใช้ เป็นต้น. เรา จะ ใช้
เครื่อง มือ ง่าย ๆ เช่น เลื่อย ขวาน จอบ เลื่อยม เคียว โล่ ไม่ได้
ถ้าเรา เคลื่อนไหว มือ ไม่ได้. เรา เป็น ผู้ สามารถ ใช้ เครื่อง มือ
เป็น. ที่ เรา สามารถ ใช้ เครื่อง มือ เป็น เช่นนี้ ช่วย ให้ เรา ประกอบ
กิจ อัน เป็น ประโยชน์ ได้ มาก.

เราสามารถพูดได้ แสดงให้คนอื่นทราบได้ว่า เราจะทำอะไรไว้ข้าง คิทธิหรือรู้สึก ทุกข์หรือสุขอย่างไร. เมื่อเราแสดงให้คนอื่นเข้าใจ ความกันได้ จึงถ่ายทอดความรู้ได้กัน และ กันได้. เมื่อเราสามารถแสดง ความรู้และความรู้สึกที่ ออก เป็น ถ้อยคำได้ เราจึง คิดและ พิจารณา ข้อความที่ กล่าวได้. เราจึงใช้เครื่อง มือ ชัดเขียนข้อความลงบนกระดาษ พิมพ์ข้อความ ลงใน สมุด ส่ง จดหมาย และโทรเลขไปยังหัวเมืองไกลได้. สัตว์ทำ อย่างเราเช่นนี้ไม่ได้.

สัตว์สามารถแสดง ความรู้ สึกให้เพื่อน สัตว์เข้าใจได้เพียงเล็กน้อย มันคิดและ พิจารณาได้แต่เล็กน้อย พูดไม่ได้และไม่ตั้ง อยู่ใน คุณ ธรรม อย่างเรา. ความสามารถพูดเข้าใจ ความกันได้ กับ คุณ ธรรม ที่เองส่งเสริมให้คนเราช่วยกัน ประกอบ กิจอัน เป็นประโยชน์ได้มาก; เพราะเราเข้าใจกัน ช่วยเหลือกัน ทำงานด้วยกันเพื่อชาติ ศาสนา และ พระมหากษัตริย์ ของเรา ตาม สติ กำลัง.

ตามที่ได้อ่าน มา ถ้า ใคร ครอบงำ จะเห็นได้ว่าที่เราอยากเรียนรู้ เรื่อง ร่างกาย กับ อยากรู้ว่าร่างกายทำงานได้ อย่างไร นั้น ก็เพราะ ถ้าเราไม่รู้ จักรักษา ร่างกายได้เป็นปกติ

แข็ง แรง สบายแล้ว เรา ก็ไม่สามารถจะเล่าเรียนได้ สะทก
 บำเพ็ญตัว ให้เป็นประโยชน์ ต่อ บ้านเกิดเมือง นิกร ของเรา และ
 ต่อผู้อื่นได้. ที่เรา อยากรู้ จัก รักษา ร่างกาย ให้เป็น สุข ก็
 เพราะเรา ปรารถนา ความ สุข และไม่ อยากป่วย บ่อย ๆ กับ
 เพราะ ร่าง กาย เป็น เครื่อง จักรอัน ปรารถนา ที่สุด.

คำถาม

๑. ร่าง กาย เรา ต่าง กับ นาคีกา อย่างไร ?
๒. สิ่ง ที่ มีชีวิต กับไม่มี ชีวิตต่าง กัน อย่างไร ?
๓. การที่ เราสามารถ ใช้ เครื่องมือเป็น ใต้ รับ ประโยชน์
 อย่างไร ?
๔. เรา สามารถ ทำ อะไรได้บ้าง ?
๕. สัตว์ มีความ สามารถ ต่าง กับเรา อย่างไร ?
๖. ทำไม เราจึง อยากรู้ ถึง เรื่อง ร่าง กาย ?
๗. ถ้าเราป่วย บ่อย ๆ แล้ว จะ ชาติ ประโยชน์ อย่างไร ?

บทที่ ๒

ส่วนประกอบเป็นร่างกาย

ส่วนสำคัญของร่างกายเรามีคิริยะ ลำตัว แขนและขา. ต่อไปเรา จะ เรียน ถึง ส่วนสำคัญเหล่านี้ เพื่อ จะได้ทราบหน้าที่ของ มัน. คิริยะ เป็น ส่วน ที่อยู่ สูง คิริยะมีไว้สำหรับคิดและ จด จำ ความรู้. คิริยะ มี ตา และ หู สำหรับไว้มองและ ฟัง. ตา และ หู อยู่ สูง ก็กว่า อยู่ ต่ำ เพราะ เห็นและได้ยินอะไรได้ก็.

เมื่อ ตา และ หู เห็นและได้ยินอะไร ก็ส่งข่าวนี้ไปบอกสมอง เราจึงรู้ได้. ที่เรารู้ได้รวดเร็ว ก็เพราะ สมอง อยู่ใกล้ตาและหู. ส่วนสำคัญที่สุดของคิริยะคือสมอง สมองบอบบางและเป็นอัมตรายได้ง่าย จึงต้องมีกระดูกคิริยะห่อหุ้ม. อากาศและอาหารเข้าไปในตัวทางลำคอ ในลำคอ มีหลอดสำหรับอากาศเข้า หลอดหนึ่ง หลอดสำหรับอาหาร หลอดหนึ่ง หลอดสำหรับอากาศเข้าคือทางจมูก. เราไม่ควรหายใจทางปาก เว้นแต่จะ พูดหรือร้องเพลงเท่านั้น.

เมื่อเราหายใจเข้า เรารู้สึกกลิ่นอะไรในอากาศได้. เมื่อเราหายใจออก เราอาศัยอากาศนี้ช่วยทำให้เกิดเสียง

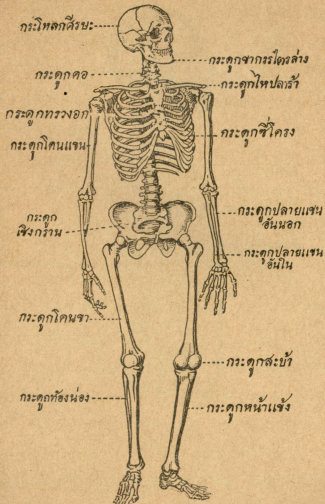
ด้วย ขณะที่อากาศผ่านออกไป จาก ลำคอ เพราะที่ลำคอ คล้าย หีบ เสี่ยง. เรา ทำ เสียง ให้ เป็น ด้อย คำ ได้ เวลา เรา เคลื่อน แก้ม ลิ้น ริมฝีปาก และ ฟัน ลง อากาศ ออก มา จาก ปาก. การ พุค ทำให้ เข้าใจ ความ กัน ได้ และมี ประโยชน์ อย่าง ยิ่ง.

อาหาร เข้า ทาง ปาก. เวลา เรา ไม่ ใช้น้ ปาก เรา หุบ ปาก. ถัก ปาก เข้า ไป คือ ฟัน ฟัน แฉก และ ขาว ราก ฝัง อยู่ใน กระดูก ขากรรไกร. ฟัน มี ไร้วัย และ บด อาหาร. เวลา เคี้ยว ขากรรไกร ล่าง เท่านั้น เคลื่อน ได้ ขากรรไกร บน เคลื่อน ไม่ได้. ถัก ฟัน เข้า ไป คือ ลิ้น. ลิ้น แก้ม และ ริมฝีปาก ช่วย นำ อาหาร ลง ไป ใน ลำ คอ และ ช่วย ทำ เสียง ให้ เป็น ด้อย คำ. ส่วน ลิ้น คอย บอก ให้ เรา รู้รส อาหาร ที่ รับ ประทาน.

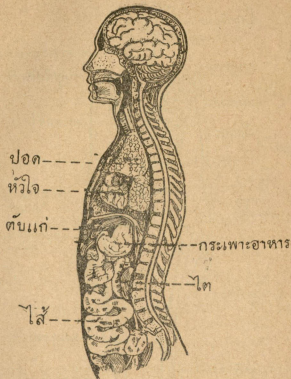
กระดูก ศีรษะ หลาย ชิ้น รวม กัน เข้า เรียก ว่า กระโหลก ศีรษะ. กระโหลก ศีรษะ มี กระดูก สัน หลัง ตอน บน ค้ำ ชูไว้ ให้ เคลื่อน ไหว ไป ข้าง ๆ แก้ม และ เงย ได้. ศีรษะ มี คอ ต่อ ลง มา ยัง ลำตัว. ลำตัว มี กระดูก สัน หลัง ค้ำ ชูไว้. กระดูก สัน หลัง เป็น ข้อ ข้อ เหล่านี้ ช่วยให้ หลัง งอ ได้. กระดูก สัน หลัง กลวง ข้างใน มี ไข สัน หลัง. โคน ไข สัน หลัง นี้ ต่อ ลง มา จาก สมอง.

ส่วนที่ประกอบเป็นร่างกาย

๑๔



โครงกระดูก



ลำตัว

ลำตัวกลวง มีเครื่อง ขั้วกระดูกที่สำคัญอยู่. ลำตัวแบ่งออกเป็น ๒ ตอน ตอนบนเรียกว่า หัวอก ตอนล่างเรียกว่า ท้อง. ในหัวอกมีหัวใจกับ ปอดอยู่ ๒ ปอด. หัวใจโตเท่า

ถ้ามือ มีลักษณะคล้ายหัวใจ สุกกร และปอก ก็คล้ายปอกสุกร.
เรา จะเข้าใจ หัวใจ และ ปอก ได้ดี ถ้า ตรวจ ดูหัวใจ และ ปอก
สุกร. หัวใจ และ ปอก อันตรายได้ง่าย เพราะ ฉะนั้น จึง มี
ซีโครง และ หิ้ง หนา คุ่ม. ซีโครง นี้โค้ง จาก กระดูกทรวง
อกไป จด กระดูก สัน หลัง.

เครื่องช่วยวะในท้องไม่เป็น อัน ตราย ง่าย เท่าเครื่องช่วยวะ
ใน หัว อก เหตุ ฉะนั้น ท้อง จึงไม่มีซีโครง ป้อง กัน. ใน ท้อง มี
กระเพาะอาหาร ตับ ไส้ และไต. เรามี แขน คู่หนึ่ง กับ
ขา คู่หนึ่ง. แขน และ ขา ของเรามีรยางค์คล้ายคลึง กัน.
นิ้วเท้าคล้ายกับ นิ้วมือ ข้อเท้าก็คล้าย กับข้อมือ. หัวเข่า
คล้าย กับข้อศอก โคนแขนคล้าย กับโคนขา และปลาย
แขนก็คล้าย กับ ปลายขา.

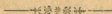
กระดูกแขนเหมือน กระดูกขา โคน แขน กับโคนขาเป็น
กระดูก ยาว ท่อนเดียว. ที่ ปลาย แขน มีกระดูก ๒ ท่อน อยู่
เคียง กัน ที่ ปลาย ขา ก็ มีกระดูก ๒ ท่อน อยู่เคียง กันเหมือน
กัน. กระดูกข้อศอกเหมือน กับ กระดูก หัวเข่า กระดูก
นิ้วมือ ก็เหมือน กับ กระดูก นิ้วเท้า.

โคน กระดูกโคน แขน รวม อยู่ ในแอ่ง ที่ ซ้าย กระดูกไหล่
ส่วนโคน กระดูกโคน ขา ก็ รวม อยู่ ในแอ่ง ที่กระดูกตะโพกเหมือน

กัน. แม้ว่าแขนและขาของเราจะคล้ายคลึงกันก็จริง เรา
ก็ยังใช้มันต่างกัน. เราใช้ขาและเท้าสำหรับชูหน้าหนีกล้ำตัว
เวลาขึ้นหรือเคียว แต่เราใช้แขนและมือสำหรับจับกุมหรือยกของ.

คำถาม

๑. ทำไมสมองจึงต้องมีกระดูกหุ้มห่อคุ้ม?
๒. ที่ว่าลำคอคล้ายหีบเสียงนั้น หมายความว่าอะไร?
๓. กระดูกสันหลังมีประโยชน์อย่างไร?
๔. ลำตัวแบ่งออกเป็นกี่ตอน? ตอนไหนเรียกชื่ออย่างไร?
๕. ในหัวอกมีอวัยวะสำคัญอะไรบ้าง?
๖. ในท้องมีอวัยวะสำคัญอะไรบ้าง?
๗. ที่ว่าแขนและขาคือคล้ายกันนั้น คล้ายกันอย่างไร?

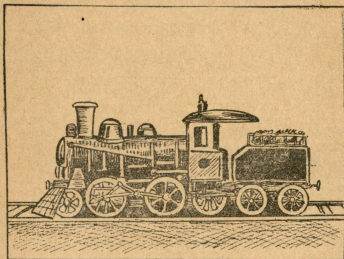


บทที่ ๓

ความอบอุ่นในตัว กำลัง

อะไรทำให้เครื่องจักรเคียว? ไข่น้ำมันทำให้เครื่องจักร
เคียว. เราได้ไข่น้ำมันมาอย่างไร? เราเอาไข่น้ำมันมาต้ม
ความร้อนทำให้มันกลายเป็นไข. อะไรทำให้เกิดความร้อน? ในเครื่องจักรเล็กๆ เราใช้น้ำมัน หรือแอลกอฮอล์ แต่
ในเครื่องจักรใหญ่ๆ เราใช้ฟืนหรือถ่านหิน. เพื่อให้เข้าใจง่าย

เข้า เราจะเรียกน้ำมัน แอลกอฮอล์ หรือถ่านหินที่ช่วย
ให้เกิดความร้อนขึ้น รวมเสียอย่างเดียวกันว่าไฟ.



รถไฟ

ถ้า มีผู้ถามว่า อะไร ทำให้เครื่องจักรเคียว เรา คงตอบ
ได้ว่า เราเอาไฟฟ้าไฟทำให้เกิด ความร้อน ความร้อน
ทำให้ น้ำ กลายเป็นไอ ไอ น้ำ ก็ดันให้เครื่องจักรเคียว. จง
จำไว้ว่าเราเอาไฟฟ้าไฟ ไฟจึงช่วยให้เครื่องจักร สามารถ
ทำการได้. ไฟจะไม่ ติดถ้าไม่ใส่ฟืนและ แหวกช่องไว้ให้
อากาศเข้าได้. ถ้าไม่ปล่อยให้ อากาศ ไกรกได้ ไฟ ก็ จะดับ.

ร่างกายเรา คล้ายเครื่องจักร ร่างกาย และเครื่องจักร
ทำงาน และใช้กำลัง จากไฟ. ไฟ ซึ่งช่วยให้เครื่องจักร
เกิด กำลัง ทำงาน นั้น อยู่ใต้หม้อน้ำ. ไฟ ซึ่งช่วยให้เรา
เกิด กำลัง ทำงาน มีอยู่ทั่วตัวเรา และเรียกว่าไฟธาตุ. ไม่
น่าเชื่อเมื่อพูดว่าร่างกายเรามีไฟอยู่ แต่ก็ มีอยู่จริง; แต่
ไม่ลุกแรง เช่น แก้วกรุ่นๆ อยู่ ไม่มีควันและเปลว. ไฟธาตุนี้มี
อยู่ตลอดชีวิต ต่อเราถึงแก่กรรมเมื่อไร จึงจะดับ. ที่เรารู้ได้ว่า
ร่างกาย มีไฟธาตุอยู่ด้วย ก็เพราะร่างกาย ของเราร้อนอยู่เสมอ
กับเราหายใจเอาไอร้อนออกมาจากปาก อย่างเดียวกับที่ออกมา
จาก ปล่อง ควัน.

ต่อไปเรา อยาก ทราบ ว่า ฟืนชนิดใด ใช้ อยู่ใน ร่างกาย.
ฟืน นั้นได้แก่ เนื้อ อื่น ประกอบ ขึ้น ด้วย อาหาร นี้เอง. ร่างกาย
ส่วนใดทำงานมาก ร่างกายส่วนนั้นก็ยังใช้ เปลืองไปเร็วเข้า.
เด็กยังใช้ แขนขา ของเขา ออก กำลัง ทำงานมากเท่าไร เนื้อ
ที่ แขน เขานั้น ก็ยังใช้ เปลืองไปเร็วเข้าเท่านั้น.

ถ้า เช่น นั้น การ ออก กำลัง ทำงาน มากทำไม จึงไม่ ทำ ให้
แขนขา เล็ก เข้า? เพราะว่า เนื้อ ตอนไหน ยิ่ง ใช้ เปลืองไปเร็วเข้า
เท่าใด โลหิต ก็ ยิ่ง นำเอา อาหาร มา ข้าง เนื้อ ตอน นั้น ได้
เกิด เร็ว เข้า เท่านั้น. ฉะนั้น เรา จึง มอง เห็น ประโยชน์ สำคัญ ของ
อาหาร โลหิต นำอาหาร ไปเลี้ยง ส่วน ต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อ

บำรุงไฟธาตุให้มีอยู่เสมอไม่ให้ดับได้. ไฟธาตุ ต้องการอากาศ และฟืน แต่อากาศซึ่งหายใจเข้า เข้าไปยังไฟธาตุนี้ได้อย่างไร? คือโลหิตที่ตนเองที่พาเอาอากาศและฟืนเข้าไปบำรุง.

ร่างกายของเราทำงาน ต่าง กัน มีงานหนักงานเบา. เหตุฉะนั้น ที่ทำงานหนัก ก็เท่ากับ ที่ทำงานเบา จึง ต้องการ ไฟธาตุซึ่งจะช่วยให้ เกิด กำลังต่างกัน. เมื่อเรา ต้องการไฟธาตุต่างกัน เรา ก็ ต้องใช้ ฟืน ต่าง กัน คือ รับประทาน อาหาร ต่าง กัน. ที่แผลทำไมในฤดูหนาวเรา จึง ชอบรับประทานอาหาร ที่มีน้ำมันมากกว่าในฤดูร้อน เพราะอาหารที่เป็น น้ำมัน ช่วยบำรุงไฟธาตุในร่างกาย.

พวก เซลล์โมฬี อาศัย อยู่ใน เกาะ ฤดูร้อน สัตว์ซึ่ง มี อากาศเป็น จักจั่น หน้าจับแข็ง รับประทานน้ำมันปลาว่าฬ มีอสังขามากๆ. เมื่อพูดเช่นนั้น ดู ออกจัน แต่ อาหารที่เป็น น้ำมันทำให้ร่างกายอุ่นจริง. ในฤดูร้อนเราไม่ต้องการ ความ อบอุ่นในกาย มากนัก เพราะอากาศนอก กาย เรา อุ่น อยู่แล้ว.

ถ้าเรา ออก กำลัง กาย มาก ก็ยิ่ง ทำให้ตัวเรา อุ่น จักเข้า. ร่างกาย ส่วนไหนทำงาน มาก ไฟธาตุ ก็เผา ร่างกายส่วนนั้นเร็วเข้า. เมื่อ ร่างกาย ออก กำลัง มาก ไฟธาตุในกาย ก็ส่ง ความ ร้อน ออก มา มากกว่า ที่ ต้องการ. ความ ร้อนที่

เกิน ต้องการ นี่จึง ต้อง ส่ง ออกไปเสียทันที มิฉะนั้น จะ ทำให้ ร่างกาย ร้อนเกินไป. หนังสือ คอยรักษาไม่ให้ร่างกายร้อนเกินไป เวลา ร้อนจัด เดี๋ยว ก็ ออก มาจาก ชุมหนังสือ แล้ว ก็ กลาย เป็นไอแห้งไป. ขณะที่ เดี๋ยว กลาย เป็นไอ มันจะ คุก ความ ร้อน ส่ง ออกไป จาก ผิว หนังสือ เป็นไอตัว เพราะฉะนั้น หนังสือ ที่ ร้อน และ เป็น เดี๋ยว เวลา เป็นไอแห้งไป จึง เย็น เร็ว.

ในฤดูหนาว ความ อบอุ่น จะ ออกไป จาก ตัว รวดเร็ว ถ้า เรา ไม่ สวม เครื่อง นุ่น ห่ม ที่หนา เพื่อ รักษา ความ อบอุ่นไว้ เรา จะ เป็นหวัด. ในฤดูร้อน ความ อบอุ่น จะ ไม่ ออกไป จาก ตัว รวดเร็ว เพราะ อากาศ ภายนอก อุ่น เครื่อง นุ่นห่ม ที่บาง ก็พอ รักษา ให้ ร่างกาย เรา อบอุ่นได้. ฉะนั้น จึง เห็น ได้ ว่า ข้อ สำคัญ ที่ จะ รักษา ความ อบอุ่น ในตัว ให้ ปกติ ก็ ระวัง หนังสือ อย่าง หนึ่ง กับ ใช้ เครื่อง นุ่น ห่ม ให้ ถูก ต้อง กับ ฤดูกาล อย่าง หนึ่ง.

เราบางคน เข้าใจ ผิด คิด เสียว่า ถ้า จะ รักษา ร่างกาย ให้ อุ่น ในฤดูหนาว ก็ ต้อง รับประทาน สุรา หรือ เบียร์. ที่จริง แอลกอฮอล์ ในสุรา ทำให้ ตัว เย็น จัด และ แทน ที่ จะ ทำให้ หาย เป็นหวัด ตามที่ นิยม กัน กลับ ทำให้ ผู้ รับประทาน สุรา เป็นหวัด. เพราะ ชื่น ทน แอลกอฮอล์ ทำให้ ร่างกาย ร้อน แล้ว ชุมหนังสือ ก็ ส่ง เดี๋ยว ออก มา มาก. ความ ร้อน ออก จาก ตัว รวดเร็ว ทำให้ หนังสือ ชื่น

และเป็นจิตฝึก ปกติ จึง พาให้เป็น หวัด. ที่จริง ถ้า จะให้ร่างกาย
อุ่น หมั่น ทำงาน ออกกำลัง ภาย สวมเครื่อง นุ่งห่มที่หนา รับ
ประทาน นม หรือ น้ำชา เสีย สัก ด้วยยิ่งก็ กว่า รับประทานสุรา.

คำถาม

๑. ถ้า จะให้เครื่อง จักร เติร จะ ต้อง ทำ อย่างไร ?
๒. เรา เรียก สิ่ง ที่ช่วย ให้เกิด ความ ร้อน ว่า อะไร ?
๓. ถ้า จะให้ ไฟ ติด ก็ จะ ต้อง ทำ อย่างไร ?
๔. เรา รู้ ได้ อย่างไร ว่า ใน ภาย มี ไฟ ธาตุ อยู่ ด้วย ?
๕. อะไร นำ อาหาร และ อากาศ ไป บำรุง ไฟ ธาตุ ใน ภาย ?
๖. ทำไม ใน ฤดูหนาว เรา จึง ชอบ รับ ประทาน อาหาร ที่ เบ็น น้ามัน ?
๗. ทำไม ใน ฤดู ร้อน จึง ชอบ ใช้ เครื่อง นุ่ง ห่ม ที่ บาง ?
๘. แอล กอชอล ใน สุรา ทำให้ ร่างกาย เป็น อย่างไร ?

บทที่ ๔

นม ส่วนประสมของอาหาร

เรา ต้อง การ อาหาร ต่างกัน ตาม ฤดูกาล ใน ฤดูหนาว เรา
ชอบ รับ ประทาน อาหาร ที่ มี น้ามัน มากกว่า ใน ฤดูร้อน เพราะ อาหาร
ที่ เบ็น น้ามัน ช่วย บำรุง ไฟ ธาตุ ใน ตัว ให้ อุ่น อยู่ เสมอ. นอก จาก
รักษาร่างกายให้อบอุ่น ไฟธาตุใน ภาย ยัง ช่วย ให้ เรา เกิด กำลัง

เคลื่อนไหวแขนขาเพื่อประกอบกิจการ ทำให้เราเกิดความรู้สึก
และคิดอะไรได้. เพราะฉะนั้น จึง เห็น ได้ว่าคนที่ทำงานต่าง กัน
ย่อม ต้อง การ พักต่าง กัน สำหรับร่างกาย คือ
ต้องการอาหาร ต่างกัน. นี่แหละทำไมคนที่ทำงานหนัก กับ คน
ที่ทำงานเบา จึง รับประทาน อาหาร ต่าง กัน.



ผู้ใหญ่โตกว่าทารกเพราะอาหารที่รับประทาน

นอกจากนี้อาหารยังบำรุงให้ร่างกายโตขึ้น. ทารกเล็กกว่าเด็กอายุ ๑๑ ขวบ เด็กอายุ ๑๑ ขวบยังเล็กกว่าผู้ใหญ่. ส่วนที่โตและ น้ำหนักขึ้นเกิด จาก อาหาร ที่รับประทาน. ทารกเล็ก หรือผู้ใหญ่ที่ทำงานด้วย กำลัง กล้าม เนื้อ กับ ที่ทำงานด้วย กำลังสมอง นั้น ต้อง การอาหาร ต่างกัน. แต่ถึงกระนั้น ใน อาหาร ของ ทารก ของเด็ก และของผู้ใหญ่ก็ ยัง ต้องมี ส่วน ประสม ที่คล้าย กัน อยู่ หลาย อย่าง.

ถ้าเราจะเลี้ยงทารกให้ถูกต้อง เราต้องให้รับประทานแต่นมเท่านั้น อย่าให้รับประทานขนมเลย. เพราะทารกยังเล็กนัก ไม่สามารถจะแยกไอ้อะไร ออก จากอาหารเหมือนผู้ใหญ่ได้. อีกประการหนึ่ง ในนมมีไอ้ อะไร อย่าง ที่มีในไข่ ในเนื้อ ในน้ำมัน ในกล้วย และในขนม อยู่ด้วยเหมือนกัน. ฉะนั้นถ้าเราเรียนรู้ว่าในนมมีอะไร ประสม อยู่ด้วย เราจะทราบว่าอาหารต่าง ๆ ควร จะมีอะไร อยู่ด้วย.

ถ้าเอา นม สกีสได้แก่ทั้งทั้งไว้สัก ๕ ชั่วโมง ข้างบนจะจับเป็นฝ้า. ฝ้าหนมน้ำมันอยู่มาก เมื่อเอาฝ้าน้ำมันนี้ใส่ในเครื่องสำหรับ ทำเนย ฝ้าน้ำมันนี้ จะ รวม กันเข้าเป็นเหยเหลว. เหย ที่ทำขนมยังรับประทานคือฝ้านมนี้เอง. จงจำไว้ว่าในนมมีน้ำมัน ประสม อยู่ ด้วย อย่าง หนึ่ง.

เมื่อผม ซักเปรี้ยว มีเชื้อขาว จับ อยู่ข้างบน. ถ้าเอา
ผมเปรี้ยว นี้ใส่หม้อแล้วยกขึ้นตั้งไฟ เชื้อขาวจะรวมเข้าเป็นก้อน.
นี่คือ เชื้อนมข้น. ถ้าเอา เชื้อนมข้น รวมกันเข้ามาก ๆ แล้ว
อัดให้เป็นเหย แฉ่งได้. จงจำไว้ว่าใน ผม มีเชื้อนมข้น ประสม
อยู่ด้วย อีก อย่างหนึ่ง

เมื่อเราเอาช้อนตัก เชื้อนมข้น ออกจากหม้อ ต่เมื่อขึ้น
ในหม้อจะมีอะไรเหลือ อยู่ นอก จากนี้. แต่ถ้าเราชิม น้ำนม
ดู จะรู้สึก มีรส หวาน ประแล่ม ๆ แสดง ว่า มี น้ำตาล อยู่
ด้วย. เพราะฉะนั้นในนมจึงมีน้ำตาลประสมอยู่ด้วยอีก อย่างหนึ่ง
นอก จากเชื้อนมข้นและ น้ำมัน.

อาหารที่ ผู้ใหญ่รับประทานคล้าย กับผม แต่ถึงกระนั้น
ในอาหารเช่นนี้ เชื้อ ปลา และของหวานเหล่านี้ ไม่ใคร่มี
อะไรที่เป็นประโยชน์ ประสมอยู่ด้วยนัก นอกจากส่วนที่คล้ายเชื้อ
นมข้นเท่านั้น. ในเชื้อ มีส่วนที่คล้าย เชื้อนมข้น อยู่ด้วย.
ในเชื้อ ก็มีเหมือน กัน. ในเชื้อ มีมันแกม อยู่ด้วย. ต่อไป
เรา จะได้เรียน ใต้เรื่อง น้ำตาล.

ในเชื้อในไข่และในเปลือก มัน มีน้ำตาล ประสม อยู่ด้วย
หรือ? แทบ จะไม่มีเลย ก็ว่าได้. แต่ในเปลือก มันและใน
ไข่มีแป้ง อยู่ด้วย มาก. แป้ง มีประโยชน์ เท่า น้ำตาล

สำหรับผู้อยู่ใหญ่เท่านั้น ไม่ใช่สำหรับทารก. แม้มีประโยชน์
เท่านั้น คาล ก็เพราะ เมื่อรับ ประทานแล้วมัน จะ เปลี่ยน เป็น
น้ำตาล.

นม ทารก จึง รับ ประทานนม เป็น อาหาร อย่างเดียวกับ
ผู้อยู่ใหญ่รับ ประทานเข้า เนื้อ และ ของหวานเหมือนกัน. เรา
จะมีชีวิตอยู่ไม่ได้ ถ้าไม่รับ ประทานน้ำ. นอกจากน้ำยัง
ต้องรับ ประทาน สิ่งอื่นอีก. เราจะมีชีวิตอยู่ไม่ได้ ถ้าไม่รับ
ประทาน อาหาร ที่ คล้าย เนื้อ นม ขึ้นนี้ด้วย. ใน อาหารแทบทุก
ชนิดมี เนื้อ นม ขึ้นนี้ ประสมอยู่ด้วย ตามส่วน เช่นในเนื้อ ใน
ปลา ในไข่ และในเข้า.

เราจะมีชีวิตอยู่ไม่ได้ ถ้า รับ ประทานแต่ น้ำ กับ อาหาร
ที่เป็นน้ำ มันเท่านั้น. ไม่ว่า จะ รับ ประทาน มากสัก ปานใด
ก็จะมีชีวิตอยู่ไม่ได้ เว้นแต่จะ ได้ รับ ประทาน เนื้อ นม ขึ้น
นี้ด้วย. เพราะ ฉะนั้นจึงเห็นได้ว่า อาหาร บาง ชนิดเท่านั้น
จึง จะเป็น ประโยชน์ บำรุง ไฟธาตุ ใน ภายได้ ขณะที่ไฟธาตุ
นี้หนาวลง. อาหาร ชนิดหนึ่ง ต้องเป็นเนื้อ นม ขึ้น หรือ คล้าย เนื้อ
นมขึ้น. แต่ถ้าเรา รับ ประทานเนื้อ นม ขึ้นนี้ ไปกับ น้ำตาล
และ น้ำ มันด้วยแล้ว จะบำรุงไฟธาตุใน ภายเราได้ดีกว่า.

ถ้าหิบบ ทารกแล้วไม่มี อาหาร อะไรจะดียิ่งกว่า นมมารดา.
 ถัดนม มารดาไป ก็ นมโค นม แพะ เท่านั้น. เราต้องเรียน
 ให้รู้เรื่อง นม อีก สัก หน่อย เพื่อ จะได้ รู้ รัก รักษา นม ไว้ ให้ ดี
 เพราะไม่มีอาหาร ชนิดใด จะ เสีย ได้ง่าย เท่า นม. ถ้าไม่มี
 ละของ ผง หรือ โสโครก ตก ลงไปในนม นม นั้น จะ ทน อยู่ ได้
 นาน. แต่พอ ละของ ผง ร่วง ลงไปในนม ไม่ ช้า นม นั้น จะ
 ซัก เบี้ยว. ถ้าในฤดูร้อน ด้วยแล้ว ยิ่ง เบี้ยว เร็ว เข้า.

ควร รักษา นม ไว้ ใน ขวด หรือ ในเหยือก ที่ สะอาด ในห้องที่
 ไม่สกปรก เขา รุก รุก ขวด หรือ เขา ฝา ปิด เหยือก ไว้ อย่าให้ ละของ
 ผง ตก ลง ไป ได้. อากาศ ใน ห้อง มี ละของ ผง อยู่ ด้วย เสมอ
 แต่เรามองไม่เห็น เพราะ ละของ ผง นั้น ละเอียด มาก. แต่ นม
 นั้น จะ อยู่ ทน ได้ นาน ถ้า เขา ลง คัม เสียบ ก่อน หรือ ริน ลง ใน
 เหยือก แล้ว เขา น้ำ ร้อน หล่อ สัก ครู่ ใหญ่ ๆ จึง ยก ลง เขา ฝา
 ปิด ไว้.

คำถาม

๑. อาหาร ทำให้ ร่าง กาย เข้ม อย่างไร บ้าง?
๒. ใน นม มี ส่วน ประสม ชนิดใด อยู่ บ้าง?

๓. ถ้าเราไม่รับ ประทาน อาหาร ที่คล้ายเขื่อนมชั้นแล้ว
จะเป็นอย่างไร เช่น รับ ประทานแต่ น้ำ กับ น้ำมัน
เป็น ต้น ?
๔. ใน อาหาร แทบทุก ชนิดมีส่วนประสมอะไรอยู่ ด้วย ?
๕. ถ้ามี ละครอง ผงตก ลงไป ในนมแล้ว จะเป็นอย่างไร ?
๖. ถ้าจะรักษานมให้ดี ไม่ได้เสียเร็วแล้ว จะต้อง
ทำ อย่างไร บ้าง ?



บทที่ ๕

เข้า แบ่ง กล้วย

ถ้า มีผู้ถามว่า อาหาร ของ ประเทศเรา นั้น คืออะไร คง
ตอบ ได้ว่า เข้า. ที่จริง เรา รับ ประทาน เข้า มากกว่า อื่น
แม้แต่ แขนง ทำ ขนม ก็ ทำ ด้วย เข้า. พอ ถึง ฤดู เก็บเกี่ยว เข้า
ในนา ของใครสัก ก่อน ชาว นา ก็ ขอ แร่ง เพื่อ ขน บ้าง กัน มา
ช่วย เกยว เข้า เรียกว่า ขอก แร่ง เป็นการ พึ่ง กัน อาศัย แร่ง
กัน. เวลา เกยว เข้า ทั้ง ผู้ใหญ่ ทั้ง เด็ก ช่วย กัน พรัก พร้อม น้า
กู น้า.



นาเขากำลังเก็บเกี่ยว

รวงข้าวคือรวงเมล็ดข้าว. พอเกี่ยวเข้าแล้วก็มักเป็น
พ่อนทั้ง ตากแดดไว้ให้แห้ง; เขานวดเอาเข้าเปลือกออก
จากรวง แล้วมาตี ค่ำและฝัก เพื่อแยกเอาเมล็ดและรำ
ออก จนเหลืออยู่แต่เมล็ดข้าว. เขาค้ำหรือไม้เข็นทำเป็นขัง
ต่อไปได้ ทั่ว แล้วแต่ต้องการ.

ในเมล็ดข้าวมีเนื้ออาหารอยู่ด้วย แต่ข้างหนึ่งของเมล็ด
คือหน่ออ่อน. ถ้าเอาเมล็ดข้าวลงเพาะ หน่ออ่อนนี้จะ
แตกงอกออกเป็นต้นข้าว. อาหารที่มีอยู่ในเมล็ดข้าวเพื่อ

สำหรับเลี้ยง คน่อ อ่อน นีนเอง. เหนกว่า คน่อ อ่อน จะ ออกราก
หาอาหาร กินเองได้. แต่เมื่อเรา ทราบว่า อาหาร นีน ดีมาก
เรา จึง นำ เอา มา หุง รับประทาน.

ต่อไปเราต้องเรียนให้รู้ว่า ในแ่งมีส่วนประสมอะไรอยู่ ด้วย
จึง เป็น อาหาร ที่ นึก. จึง เอา ช้อน คาว ตัก แ่ง ใสลงในชามอ่าง
ลึก ๖ ช้อน พูนๆ. เอา น้ำ เหน ใสลงไปหน่อย; เอา ช้อน คน ตี จน
แ่ง นีน ชน เหนียว แล้ว จึง ตัก แ่ง ใสลงในผ้า มี สัติน. เอา เชือก
ผูก ห่อ แ่ง นี ลง นวด ใน ชาม น้. จะมี อะไร ขาว ๆ ออก มา จาก
ห่อ แ่ง ที่ นวด. เหน น้ำ ใน ชาม นีน ขาว เช่น น้ำ นม.

พอ นวด แ่ง ได้ สัก ๑๐ นาที. จึง ยก ห่อ แ่ง ขึ้น จาก
ชาม. เก็บ น้ำ ใน ชาม นีน ไว้. พอ น้ำ ที่ ขาว เช่น นม นีน จิบ
นอน กัน. จึง แกะ ห่อ แ่ง นีน ตรว ๆ. จะ แล เห็น ของ ที่ ชน
เหนียว. ของ เหนียว นี เรียกว่า กูลเต็น. กูลเต็น นี มี ไซ่อน ไกล
คือ เยื่อ นม ชน ชะนิค ที่ นีน เหนเอง.

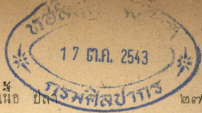
ขณะที่ เรา กำลัง มอง ดู กูลเต็น. น้ำ ใน ชาม นีน ก็ จะ ไหล
เข้า. ถ้า เรา ค่อย ๆ ริน น้ำ ไส้ นี ออก. จะ แล เห็น ตะกอน
ขาวนอนกัน. นี คือ สัตารุช. ถ้า เอา สัตารุช นี ออก ผึ่ง แดด ได้ แฉ่ง
จะ เหมือน กับ สัตารุช ที่ เขา ใช้ ชัก เสือ เพื่อ ทำ ให้ เสือ แข็ง.

เหตุ ๕ ประการแบ่ง จึงมีของอยู่ ๒ สิ่ง คือ สุกตารชกัยเยื่อนมชั้น
ชนิดหนึ่ง ที่ เรียกว่า กุลูเติน. เราได้เรียนแล้วว่า เราจะมีชีวิต
อยู่ไม่ได้ ถ้าไม่รับ ประทาน อาหาร ที่ คล้าย เยื่อนมชั้น. เรา จะ
แข็งแรง สบาย มาก ถ้า ได้ รับ ประทาน นม นม น้ำตาล หรือ แยม
ด้วย. เข้า เป็น อาหาร ที่ สำคัญ สำหรับ ผู้ใหญ่ แต่ ไม่ค่อย จะ สำคัญ
ทารก ที่ พบนาน มยัง ไม่ ชิน. เพราะ ทารก ยัง เล็ก นึก ไม่

สามารถ ย่อย และ เปลี่ยน แยม ให้ เป็น น้ำตาล ได้ เหมือน ผู้ใหญ่.

แต่ ว่า แยม รับประทาน ไม่ มี รส ต้อง คั้น นึ่ง หรือ ผิง
เพื่อ ทำให้ กุลูเติน มี รส ร่อย และ สุกตารชกัย ออก เราจะได้ ย่อย
แยก โขะ ออก ง่าย. เข้าอื่น ๆ เช่น เข้า เหนียว เข้า โภชน์ เข้า
สาดี และ เข้า โดมี สุกตารชกัย และ กุลูเติน อยู่ ด้วย เหมือน กัน เพราะ
ฉะนั้น จึง ใช้ รับ ประทาน เป็น อาหาร ได้ ค่ะ. แต่ ใน เข้า เหนียว
มี กุลูเติน อยู่ ด้วย มาก.

กล้วย เป็น อาหาร ที่ ไขมัน และ ขำ ร่ง ร่าง กาย มากกว่า
อาหาร ที่ เป็น เนื้อ. ใน กล้วย มี ทั้ง ส่วน ที่ เป็น เยื่อนมชั้น นม น
น้ำตาล และ เกลือ. เหตุ ฉะนั้น กล้วย จึง เป็น อาหาร ที่ ทำให้ เกิด
เนื้อ เกิด กำลัง ประกอบ การงาน และ ขำ ร่ง กระดูก. กล้วย
ย่อย ง่าย กว่า เนื้อ มาก แต่ เมื่อ เฒ่า สุก แล้ว ย่อย ง่าย ที่ สุก.
คน เจ็บ แพทย์ จึง มัก ให้ รับ ประทาน กล้วย เฒ่า.



ไข่ เนื้อ ปลา

๒๗

คำถาม

๑. เวลาเกี่ยวเข้ามาแล้ว ทำอย่างไรต่อไปจึงได้เข้าสาร?
๒. ถ้าเราเอาเมล็ดเข้าเปลือกกลงเพาะแล้ว จะเป็นอย่างไร?
๓. ในเมล็ดเข้ามีส่วนใด อยู่ กว้าง?
๔. เนื้ออาหารในเมล็ดเข้า มีประโยชน์อย่างไร?
๕. ในแป้ง มีส่วนประสม อะไร อยู่ กว้าง?
๖. กุสุมเต็น คือ อะไร?
๗. สัตว์ชนิดใด คือ อะไร?
๘. เข้า สาร เวลา ะรับประทานทำไมจึงต้องหุงเสียก่อน?
๙. กล้วย เป็น อาหาร ชนิดใด?

บทที่ ๖

ไข่ เนื้อ ปลา

นอกจากนม ไข่ แป้ง และกล้วย อาหารของเราก็มีไข่ เนื้อ และ ปลา. เราควรเรียนรู้ไว้ เรื่องไข่ก่อน แล้วจะได้เข้าใจ เรื่องเนื้อและปลาง่ายเข้า. เมื่อเราค่อยไขลงโหลในยามจะเห็นเป็น ๒ ตอน ตอนหนึ่งคือไข่ขาว. ไข่ขาวเป็นของเหลว เห็นขาวและใส.

ถ้าเขาใช้ข้าว ลง คัม มัณ จะ จับแข็งขาว และ ผ่า ออกเป็นซีก ๆ
ได้. ใช้ข้าว ก็เป็น อาหาร จำพวก เยื่อ หม ขั้ เหตุ ณะนี้ จึง
เป็น อาหาร สำคัญ เพราะ ถ้า ไม่รับ ประทาน อาหาร ชนิดนี้
เราก็อยู่ไม่ได้. เมื่อเราเรียน เรื่อง อาหาร สิ่ง ที่เรา ต้อง
การ รู้ ก็คือ อาหาร นั้น มี ส่วน ที่ เป็น เยื่อ หม ขั้ อยู่ ด้วย มาก
หรือ น้อย.

อีก ตอน หนึ่ง คือใช้แกง. ใน ใช้แกง มี เยื่อหม ขั้กับ ห้า มัณ
อยู่ ด้วย มาก. ถ้าเรา คัม ใช้ ไป จน สก ะธู ทั้ง ใช้ข้าว ใช้แกง
จะ แข็ง แต่ใช้แกง ไม่ แข็ง เร็ว เท่า ใช้ข้าว. เนื้อ สก ะธู และ
เนื้อ โค แม้ จะไม่มี ลักษณะ เหมือน ใช้ ก็จริง แต่ว่า ใน เนื้อ มี
อาหาร ชนิด เกียว กัน กับ ใช้ อยู่ ด้วย. เนื้อ คีบ ประกอบ ด้วย ซึ้น
เนื้อ เล็ก ๆ หลาย ซึ้น คีบ กัน แน่น ด้วย ฟัง ผิด ขาง. ซึ้น เนื้อ
เหล่านี้ จะไม่ ออก จาก กัน ง่าย จน กว่า เนื้อ นั้น จะ สุก.

ถ้าเรา เอา มือ ขีบ กัน เนื้อ จะ รูด หยุ่น ๆ มี. ที่ เป็น
เช่น นี้ เพราะ ใน เนื้อ มี ส่วน ที่ เป็น วุ้น อยู่ ด้วย. ถ้า เอา เนื้อ นั้น
ลง คัม ส่วน ที่ เป็น วุ้น นั้น จะ จับ แข็ง อย่าง เกียว กับ ใช้ข้าว หรือ
กลู เต็น. ส่วน ที่ เป็น วุ้น นี้ มี ใช้ อื่น ไกล คือ เยื่อ หม ขั้ นี้เอง.
ถ้าเรา รับ ประทาน แต่ เนื้อ เท่า นั้น คำ ที่ ใน เนื้อ มี อาหาร ที่ เป็น
เยื่อ หม ขั้ อยู่ ด้วย แล้ว จะ มาก เกิน ไป พา ให้ เกิด โรค. เรา จะ

หอยสมุทรแห่งชาติ

ไข่ เนื้อ ปลา

๒๘

แข็งแรง สบาย กว่าถ้า รับประทาน ไข่ มีน ไข่ ตาลหรือไข่ ปน
ไปกับ อาหาร ที่มี เนื้อ นม ชัน นี้ ด้วย.

ใน เนื้อ มี นม แกรม อยู่ ด้วย เล็ก น้อย แม้แต่ใน เนื้อ ไก่
อ่อน และ เนื้อ ไข่ อ่อน ก็มี นม อยู่ บ้าง เหมือน กัน. นม ช่วย ทำ
ให้ เนื้อ เป็น อาหาร ที่ ชุ่ม. เวลา ซื้ เนื้อ ต้อง ระวัง ครอบ ว่า
เนื้อ นั้น มี นม ดี และ ขาว หรือ ไม่ กับ เนื้อ นั้น ไม่ สี ต และ ออก กลิ่น.



ปลาช่อน

ปลา ก็ คล้าย กับ เนื้อ มี อาหาร ที่ เป้น เนื้อ นม ชัน และ
นม อยู่ ด้วย เหมือน กัน. ถ้า เรา รับประทาน เนื้อ เนื้อ ก็ เปลี่ยน
มา รับประทาน ปลา. ปลา บาง ชนิด เช่น ปลา ช่อน และ ปลา
คุดไม่ ค่อย ะ มี นม แต่ ปลา บาง ชนิด เช่น ปลา กราย และ
ปลา เทโพ มี นม อยู่ ด้วย มาก เวลา คัม แอง.

เรา ทุก คน อยาก ะ ให้ มี ร่าง กาย แข็ง แรง สบาย แต่
ร่าง กาย ะ แข็ง แรง สบาย ได้ ก็ ต้อง อาศัย นม นม ออก กาลัง ทำ งาน

และ รับประทานอาหาร ขรรคมคา. กล้ามเนื้อ ของเรา ประกอบ ด้วย เนื้อ นุ่ม ซ้น. เหตุ ฉะนั้น จึง เห็น ได้ ว่า อาหาร ชนิด ที่ จะ เปลี่ยน เป็น กล้ามเนื้อ ได้ ง่าย ก็ คือ อาหาร ที่มี เนื้อ นุ่ม ซ้น นั้นเอง.

แต่ เรา ไม่ ควร คิด เสีย ว่า อาหาร ที่เป็น น้าม นุ่ม หน้า ตาล และ แขนง ไม่ เป็น ประโยชน์ ต่อ ร่าง กาย นึก. ที่จริง อาหาร ที่มี น้าม นุ่ม หน้า ตาล และ แขนง ช่วย เปลี่ยน อาหาร ที่มี เนื้อ นุ่ม ซ้น ให้ เป็น กล้ามเนื้อ ได้ ง่าย เข้า. เรา ทราบ แล้ว ว่า หน้า หน้า เรา ต้อง รับประทานอาหาร ที่เป็น น้าม นุ่ม มากกว่า ปกติ เพื่อ ทำให้ เรา อ่อน. เรา จะ แข็ง แรง สบาย กว่า ถ้า รับประทานอาหาร เนื้อ นุ่ม น้อย รับประทานอาหาร เข้า ผัก กับ อาหาร ที่เป็น น้าม นุ่ม ได้ มาก น้อย.

แต่ สำหรับ ผู้ ไม่ ทำงานหนัก ออก กำลัง กาย ไม่พอ ถ้า ไป รับประทานอาหาร ที่มี แขนง และ น้าม นุ่ม มาก เกิน ไป ส่วน ที่ เป็น มน ซ่ง ร่าง กาย ไม่ ต้อง การ สำหรับ บำรุง ไฟ ชำ ใน ตัว หรือ ช่วย ทำให้ ร่าง กาย เติบโต ก็ จะ ตก ค้าง อยู่. เมื่อ สะสม มาก เข้า ก็ ทำให้ ผู้ นั้น อ้วน ไม่ แข็ง แรง และ มี กำลัง.

อีก ประการ หนึ่ง การ รับประทานอาหาร เบี้ยว ทำให้ อาหาร เปลี่ยน เป็น มน มาก ไม่ ทำให้ ร่าง กาย แข็ง แรง สบาย. เพราะ ฉะนั้น ผู้ ที่ อยาก จะ ให้ ร่าง กาย แข็ง แรง สบาย จึง ไม่ ควร รับประทานอาหาร เบี้ยว. นอก จาก นั้น ยัง มี สิ่ง อื่น อีก ใน อาหาร เมื่อ อาหาร เหล่า นั้น ไป

ที่มาของอาหาร คุณสมบัติของอาหาร

๓๑

บำรุงไฟธาตุ จะมีเท่าหรือเกลือเหลือ อยู่เล็กน้อย. เกลือนี้มีประโยชน์สำหรับบำรุงกระดูกและฟัน.

คำถาม

๑. ในไข่ขาวและไข่แดง มีอาหาร ชนิดใด อยู่ด้วย?
๒. ในเนื้อ มี อาหาร ชนิดใด อยู่ด้วย?
๓. ถ้าเรา รับประทานอาหารแต่เนื้อ ร่างกายจะเป็นอย่างไร?
๔. ถ้ารับประทาน นม เนื้ น้าตาล หรือแป้ง ปนไปกับเนื้อ ด้วย ร่างกาย จะเป็นอย่างไร?
๕. ใน ปลา มี อาหาร ชนิดใด อยู่ ด้วย?
๖. อาหาร ชนิดใด ที่เปลี่ยนเป็น กล้ามเนื้อได้ง่าย?
๗. ผู้ไม่ทำงานหนัก ออกกำลังกายไม่พอ ถ้ารับประทาน เข้ากับ อาหาร ที่เย็น นม มาก ร่างกาย จะเป็น อย่างไร?
๘. การรับประทาน เย็น มาก ทำให้ร่างกายเป็นอย่างไร?
๙. เท่าหรือเกลือ มีประโยชน์อย่างไร แก่ร่างกาย?

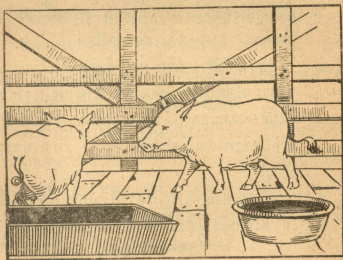


บทที่ ๗

ที่มาของอาหาร คุณสมบัติของอาหาร

เราได้ อาหาร มาจากต้นไม้ และ ราก สัตว์ บางชนิด. บางคนไม่รับประทานเนื้อเลย คนจำพวกนี้รับประทานแต่ผักล้วน

เช่น จิน ที่ กิน แจ. แต่ คนไทย มาก รู้ สัก ว่า เขา แข็ง แรง
 สบาย ดี กว่า ถ้า ้วย ประทาน เนื้อ ปรน ไปด้วย ผัก ข้าง เล็ก น้อย.
 จริง อยู่ เรา ได้ อาหาร ทุก ชะนิค มา จาก ต้น ไม้ เช่น ส่วน ที่ เป็น
 เชื้อ นม ชัน น้ามัน น้าตาล และ แ้ง. แต่ ร่าง กาย เรา จะ ย่อย แยก
 เชื้อ นม ชัน ออก จาก ต้น ไม้ ได้ ยาก กว่า ย่อย แยก ออก จาก เนื้อ.



อาหาร บาง ส่วน ได้ มา จาก สัตว์ ที่ กิน เข้า และ ผัก

ถึง กระนั้น เมื่อ เรา มา พิเคราะห์ ดู จะ เห็น ได้ ว่า อาหาร ของ เรา
 บาง ส่วน ยัง ได้ มา จาก สัตว์ ที่ กิน หญ้า กิน เข้า หรือ กิน ผัก เป็น อาหาร.

เรารู้ว่า ถ้าไม่มี หญ้า และ ผัก จะไม่มี สัตว์ จำพวกนี้ อาศัย
อยู่ได้. สัตว์บางชนิดเช่น สุนัข แมว เสือ สิงห์โตเป็นสัตว์
ที่กินเนื้อสัตว์ เราไม่ใช้เนื้อสัตว์จำพวกนี้เป็นอาหาร; แต่
สัตว์บางชนิดที่กินหญ้าหรือผัก เราใช้เนื้อเป็นอาหาร. เรา
รู้แล้วว่า สุนัข และ โค กิน ข้าว ผัก และ หญ้า เป็นอาหาร เราจึง
ใช้เนื้อ สุนัข และ เนื้อโค เป็นอาหาร.

เรารับประทานเนื้อไก่ เป็ด ห่าน และ นกบางชนิด
เช่น นกกระเจียว นกปากซ่อม นกพิลาป, สัตว์อื่น ๆ ที่เรา
ใช้เนื้อเป็นอาหาร มี ปลาบางชนิด เช่น ปลาทู ปลาค็อบ
ปลากุฏ ปลาดู ปลากะพง ปลาเทโพ ปลากระแห ปลาชะโอน
ปลาช่อน ปลากุเลา ปลาชะโอน ปลาชะโอน ปลาชะโอน
ปลาช่อน. นอกจากนั้นยังมี กุ้ง ปู หอยนางรม หอยกระพง
หอยแครง หอยแมลงภู่ ซึ่งเราใช้เนื้อเป็นอาหารด้วยเหมือนกัน.

นอกจาก สัตว์เหล่านี้ เรายังได้อาหารมาจากต้นไม้ เช่น
ถั่วลิสง ถั่วฝักยาว ถั่วลิสง ถั่วเขียว ถั่วทอง และถั่วดำ.
ถั่วเหล่านี้มีเยื่อหุ้มชั้นใน มีมัน และ แป้ง อยู่ด้วย มาก เรา
รับประทานต่างเนื้อก็ได้ ถ้าเราเบื่อเนื้อ เนื้อในผลไม้แข็ง
เช่น มะพร้าว มีมัน มีน้ำ มากเป็นอาหารก็เหมือนกัน. เราเอา
มะพร้าวมาชุก คั้นเอากะทิ ไว้ ต้มแกง หรือเคี้ยวไว้ ทอดผัก
ทอด ปลา รับประทาน ก็ได้.



ต้นถั่วฝักยาว

ที่มาของอาหาร คุณสมบัติของอาหาร ๓๕

รากไม้ที่เราใช้เป็นอาหาร เช่น หัวผักกาดขาว หัวผักกาด
แดง. ทั้ง ๒ อย่าง มีหน้า ตาล และ แฉ่ง อยู่ ด้วย แต่หัว
ผักกาดขาวมีหน้า ตาล อยู่ ด้วย มากกว่า. ประเทศในยุโรป
เขา ทำหน้าตาลจากหัวผักกาดขาวปีละหลายล้านกิโลกรัม เพราะ
หัวผักกาดมีหน้า ตาล และ แฉ่ง อยู่ ด้วย จึงใช้เป็นอาหาร
ได้.

เราได้ อาหาร บาง อย่าง มา จาก ลำต้นไม้ เช่น หน้า ตาล
ที่เรา รับประทาน ทำ มา จาก ต้น อ้อย และ ต้น ตาล หรือ ต้น โคนก.
สำคัญที่เรา ต้ม หน้า ตาล รับประทาน กับ กะทิ คือ แฉ่ง นี้เอง. เรา
โดยมาก คิดว่า มันเทศ เป็น รากไม้ แต่ ที่จริง เป็น ลำต้น ซึ่ง
งอก ชอน ไป ได้ ก็น. หัวมันเทศใหญ่และ ข้น ค่ำ ที่มี แฉ่ง
และ หน้า ตาล อยู่ ด้วย มาก. เพราะ แฉ่ง และ หน้า ตาล นี้เอง
มันเทศ จึง มี ประโยชน์ ใช้ เป็น อาหาร ได้.

เรา รับประทาน ยอดไม้ และ ใบไม้ บาง ชนิด เช่น ยอดผักบุ้ง
ยอดผักกระเฉด ยอดตำลึง และ ใบผักกาด จะ ต้ม หั่น
น้ำพริก หรือ ต้มกะทิ รับประทาน ก็ได้. ผัก รับประทาน มี ประโยชน์
แก่ ร่างกาย ค่ำ ที่ ขำ รุง กระดูก และ ช่วย รักษา ให้ โลหิต ปกติ.
หัวหอม ภายนอก มี หน้า ตาล อยู่ ด้วย มาก. แม้ แต่ ยอดไม้ บาง ชนิด

เรา ก็รับ ประทานด้วยเหมือนกัน เช่น คอกแค คอกขจร
คอกเข้าสาร คอกกูปได้. เราดื่มจมน้ำพริกหรือแกงรับประทาน.



ต้นโตนด กำลังรองเอาน้ำตาล



ต้นส้มเขียวหวาน

ผลไม้ที่มีแป้งอยู่ด้วย แต่ไม่มีน้ำตาล. เวลาสุกแสงแดดช่วยเปลี่ยนแป้งให้เป็นน้ำตาล จึงมีรสหวาน. น้ำหวานผลไม้ช่วยบำรุงให้กล้ามเนื้อเกิดกำลัง ประกอบการงาน. ผลไม้สุกเช่น ส้มเขียวหวาน ส้มโอ กล้วย เงาะ ลำไย มังคุด และ สับปะรด มีน้ำตาล อยู่ด้วย มาก จึง มีรสหวาน มากกว่า

เปรี้ยว. รสเปรี้ยวนี้ที่บำรุง น้ำย่อยอาหารและช่วยให้โลหิต
งาม. การรับประทานผลไม้และผักมาก เกือบเท่ารับประทาน
ยา ระบายเหมือนกัน. เวลารับประทานผลไม้เราต้องระวัง
ผลไม้ นั้น ต้อง สะอาดและ สุก แต่ไม่สุกเกินไป จนถึง กับ
งอม. ถ้าผลไม้สุกเกินไปหรืออมไปมัน ซัก จะเสีย ถ้า
ไปรับประทานเข้าจะ พาให้เสาะท้อง หรือ ท้องร่วง.

อาหาร ที่มีเยื่อหนข้นได้แก่ นม ไข่ เนื้อ ปลา เข้า
ถั่ว ถั่วฝัก เป็นอาหารที่ทำให้เกิดเนื้อ. อาหาร ที่มีน้ำมัน
ได้แก่ เนย น้ำมันหมู กะทิ เป็นอาหารที่ทำให้เกิดกำลัง
รักษาให้ร่างกายอบอุ่น และ ช่วยเพิ่ม มั่นในกาย มากยิ่ง
กว่า อาหารที่มีน้ำตาลหรือแป้งขาว ๒ เท่า. อาหารที่มีแป้งหรือ
น้ำตาลได้แก่ ข้าว มันเทศ เผือก มันฝรั่ง ข้าว น้ำตาลทราย
น้ำตาลหม้อ เป็นอาหารที่ทำให้เกิดกำลัง เกิดความ
อบอุ่น และ บำรุงมั่นในกายได้ มากขึ้นสำหรับไว้ ใช้ในเวลา
ที่ร่างกายขาดแคลน.

อาหาร ที่เป็นเกลือหรือมีเกลือได้แก่เกลือธรรมชาติ ผัก
ต่าง ๆ ส้ม มะม่วง มะนาว สับปะรด เป็นอาหารที่บำรุง
กระดูก บำรุงน้ำย่อยอาหาร บำรุงโลหิต และ บำรุง สมอง.
อาหาร ดังเดียวกันอาจมี ส่วน ประสมได้หลายอย่าง เช่นถั่วฝัก

ที่มาของอาหาร คุณสมบัติของอาหาร ๓๘
ทั้ง ส่วนที่เป็นเยื่อหุ้มชั้น นามัน น้ำตาล และเกลือ. แต่ทุกตัว
แยกไว้ข้างบนนี้ถึงเขา ที่มีส่วนใด มากเป็น ประมาณ.

คำถาม

๑. เราได้ อาหาร มา จากไหนบ้าง?
๒. ถ้ารับประทานแต่ผัก ส่วน ร่างกาย จะ เป็น อย่างไร?
๓. เนื้อกับผัก ร่างกายจะย่อยแยกอิสระออกจากสิ่งไหนได้ง่ายกว่ากัน?
๔. ทำไมถึงจึง จัดเป็น อาหาร ดี?
๕. ใน อาหาร ที่ เป็นรากไม้ มีอาหาร ชนิดใด อยู่ด้วย มาก?
๖. ทำไมหัวหอม จึง มีรสหวาน?
๗. ผลไม้ที่รับประทาน ควร เป็น อย่างไร?
๘. อาหาร ที่มีเยื่อหุ้มชั้นบ้าง ส่วนใด ของ ร่างกาย? บอกชื่ออาหาร ชนิดนี้มา ๓ ชื่อ.
๙. อาหาร ที่มีน้ำมันบ้าง ส่วนใด ของ ร่างกาย? บอกชื่ออาหาร ชนิดนี้ มา ๓ ชื่อ.
๑๐. อาหาร ที่มีแป้ง หรือ น้ำตาล บ้าง ส่วนใด ของ ร่างกาย? บอกชื่ออาหาร ชนิดนี้ มา ๓ ชื่อ.
๑๑. อาหาร ที่เป็น เกลือหรือมีเกลือบ้าง ส่วนใด ของ ร่างกาย? บอกชื่ออาหาร ชนิดนี้ มา ๓ ชื่อ.

บทที่ ๔

เชอเหล้า โทษของแอลกอฮอล์

เราทราบแล้วว่า น้ำหวาน ของผลไม้ ก็คือ ของลำต้น
ไม้ก็คื เช่น น้ำผล องุ่น น้ำ อ้อย และ น้ำตาล โคนก็มีน้ำตาล
อ้อย ด้วย และ น้ำตาล เป็น อาหาร ก็. น้ำหวานนี้ใช้ จะมีแต่
รส อร่อย และ ระวัง ความ กระจาย น้ำ เท่านั้น แต่ยัง ช่วย บำรุง
ให้ ร่างกาย เรา แข็งแรง สบาย ด้วย. เหตุ ฉะนั้น จึง หมายความว่า เป็น
เครื่อง ดื่ม อื่น ก็. แต่ น้ำหวาน นี้ อาจ เสีย หิรธบุคได้ ถ้า เรา
เอา ใส่น้ำ แก้ว ดึงไว้ ปล่อยให้ กระทบ อากาศ สัก วัน หนึ่ง หรือ
สอง วัน จะ ซัก เบี้ยว และมี กลิ่น เหม็น.

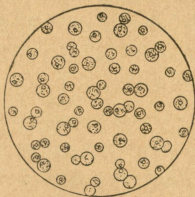
น้ำหวาน ก็คือ หรือ อาหาร ก็คือ เสีย หิรธบุค อะไร ลงไป
ใน น้ำหวาน จึง ทำให้ เสีย หิรธบุคได้? เรา รู้ ได้ ด้วย กล้อง
ขยาย. เขา เอา น้ำหวาน ที่ เสีย แล้ว หยด ลง บน แผ่น กระดาษ ส่อง
ดู ด้วย กล้อง ขยาย แล เห็น เมล็ด กลม รี คล้าย ฟอง ไข่ จึง วก
หีบ ด้วย ฟัน. เมล็ด กลม รี เหล่านี้ เล็ก มาก ถ้า ไม่ ดู ด้วย
กล้อง ขยาย แล ก็ ไม่ เห็น.

ถ้า ใช้อุปกรณ์ เมล็ด กลม รี จะ เห็น ว่า มี ชีวิต เพราะ มัน
เจริญ ได้. คือ มี บุ่ม เล็ก งอก ขึ้น มา บน เมล็ด กลม รี เมื่อ
บุ่ม ใหญ่ ใหญ่ เท่า เมล็ด บุ่ม ใหม่นี้ ก็ หลุด ออก เป็น เมล็ด กลม รี

เชื้อเห็ดไทยของแอล กอชอล

๔๑

แล้วเมล็ดกล่มมี^{นี้}ก็มีปุ่มมอก ออกอีก. เหตุฉะนั้นไม่เข้าเมล็ด
กล่มมีเมล็ดเดียว อาจแยกออกได้เช่นอื่นมาก. เมล็ดทั้งออก
ได้^{นี้}เรียกว่าเซลล์. เซลล์ ๆ หนึ่ง ก็คือ ต้นไม้เล็ก ต้นหนึ่ง.
เซลล์เหล่านี้ ตกลงไป^{นี้}ในน้ำหวานทำให้^{นี้}น้ำหวานเสีย เช่นเดียว
กับละอองฝน ร่วง ลงมา จากอากาศ. อาหาร กระทบที่เก็บ
ไว้ได้นานไม่เสียเพราะ ขี้กิ้งกือ ปิด ไม่ให้ มีช่อง สำหรับเซลล์
เหล่านี้เข้าไปได้. การ ช้อนอาหาร เพื่อให้ความชื้น ชักกลืน
ใจออกไป เสีย หากอาหาร ก็ให้เซลล์หมดไป.



เซลล์ของเชื้อเห็ด

ถ้าเอาเชื้อเห็ด สัก นิด ส่อง ดู ด้วย กล้อง ขยาย ๖
เห็น ว่า เชื้อ นิดเดียว ประกอบ ด้วย เซลล์ เช่น อื่น มาก. ๖

เหล่าแบ่งเข้ามาก ก็ หนี อยู่ในจำพวกเชื้อเหล่า ด้วยเหมือนกัน.
ถ้า ขยายทราบว่า น้ำหวานเสีย ใ้ อย่างไร เขา เชื้อเหล่า
ไล่ลงไป ทกลองก็ ทุ้ได้. ละของผะ ซึ่ง ปลิว อยู่ในอากาศ
ก็มี เชลลของ เชื้อเหล่า หนึ่ง หนึ่ง อยู่ในด้วยเหมือนกัน. ถ้า
เขา น้ำตาล ไล่ลง ใน น้ำแล้ว คน เขา เชื้อเหล่า ไล่ลงไป
หน้อย หนึ่ง น้ำหวาน หนึ่ง จะ เกิด เป็น ฟอง มี ก๊าซ ฟู ๆ ขึ้น
มา เช่น พาย.

ไม่ช้าเรารู้จากกลิ่นได้ว่า น้ำหวานเปลี่ยนเป็นสิ่ง
อื่นไปแล้ว คือ มีกลิ่น ค้ายเหล่า. ที่ มีกลิ่น เช่น นี้ เพราะ
ใน น้ำหวาน มี แอลกอฮอล์อยู่ ด้วย. แอลกอฮอล์นี้เอง ทำให้เหล่า
มี กลิ่น ขุนและ ทำลายความ สุขของผู้รับประทานมาก. เชลล
ของเชื้อเหล่า ใ้ จะ มี อยู่ แค่ตาม ละของผะ ตาม เปลือกผลไม้
เช่น ผล องุ่น ก็ มี อยู่ในด้วยเหมือนกัน. พอ คน ผล องุ่น เชลล
เหล่า นี้ ก็ ตก ลงไป อยู่ใน น้ำองุ่น ทันทีนั้น มัน ก็ เปลี่ยน น้ำตาล
ทันที. พอ เกิด แอลกอฮอล์ขึ้น น้ำ องุ่น ก็ กลาย เป็น เหล้าองุ่น.

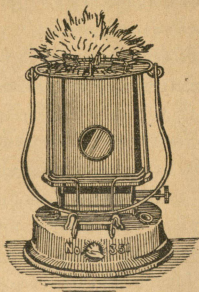
เขี้ยวทำจากเขี้ยว ดี เขาเขา ขาว ดี แฉ่หน้าไว้ในที่
อุ่น จนเม็ตกอก. ขณะที่ เม็ตกอกแบ่ง ที่ อยู่ในเม็ตก ก็ เปลี่ยน
เป็น น้ำตาล. เขาเขา เม็ตกขาว ดี นั้น มา คั่ว บดแล้ว ใ้ เขา ใ้

ลงในน้ำ น้ำตาลที่มีอยู่ก็ละลาย. เขาเอาเชือกเหล็กใส่
น้ำหวานก็เดือดเป็นฟองเปลี่ยนเป็นเขี้ยว. เขาเอาคอชชอล
เจือลงไปเพื่อให้มีรสขม.

พอเชลล์ของเชือกเหล็กที่ติดอยู่ตามผลไม้หรือติดอยู่
ตามละอองฝนร่วงลงไป ในน้ำหวานได้ก็เจริญเพิ่มจำนวนขึ้น
เปลี่ยนน้ำตาลเป็นแอลกอฮอล์กับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์. ถ้าสนิทก็
ระเหยลอยไปเสีย แต่แอลกอฮอล์ยังคงอยู่ในน้ำหวาน. น้ำตาล
เป็นอาหารที่ดี แต่แอลกอฮอล์เป็นยาพิษ. แม้แต่เชลล์ของ
เชือกเหล็กเองในที่สุดแอลกอฮอล์ก็ยังฆ่าตายเหมือนกัน.

แอลกอฮอล์อย่างแรงคุกคามน้ำ แต่ต่างกับน้ำมาก.
มันมีรสขม กลิ่นฉุน ติดไฟง่ายและลุกเป็นเปลว เพราะฉะนั้น
เขาจึงใช้มันตามตะเกียงหรือหุงต้มอาหารรับประทาน. ถ้า
วันแอลกอฮอล์ลงบนต้นไม้ ต้นไม้จะตายทันที. ปลาหรือ
ลูกกบซึ่งแหวกว่ายอยู่ในน้ำสำราญ ถ้าจิบใส่ลงในแอลกอฮอล์
จะตายทันที. ถ้าเอาเนื้อดิบชิ้นหนึ่งใส่ลงในแอลกอฮอล์
เนื้อนั้นจะแข็งกระด้าง.

เมื่อเราทราบแล้วว่าฤทธิ์เดชแอลกอฮอล์เป็นอย่างไร
เราควรจงจำไว้ว่าแม้แต่แอลกอฮอล์อย่างอ่อนอาจทำอันตราย
ได้ ถ้าเรารับประทานเสมอ. เหล้าโรงและเบียร์มีแอลกอฮอล์



ตะเกียงตามด้วยแอลกอฮอล์
ใช้เผาหรือหุงต้ม

อยู่ ก๊วย ผู้ใดเสพ มากเกิน ไปก็เกิดโทษได้. ถ้าเรารู้
ให้ มากขึ้นว่า อวัยวะ ต่าง ๆ ของเรา ทำงาน อย่างไรแล้ว เรา จะ
ทราบได้ว่า แอลกอฮอล์ ใ้ โทษอวัยวะ ทุกส่วน. สุรา ที่ ใ้ โทษ
มากที่สุด คือ วิสกี้ ขันตี และ ยิน เพราะ มี แอลกอฮอล์ อยู่
ก๊วย มาก.

เชื้อเห็ด โทษของแอลกอฮอล์ ๔๕

เราบางคนคิดว่าเขียร์เป็นเครื่องดื่มที่บำรุงร่างกาย เพราะ
เขียร์ ทำจากเมล็ดข้าวซึ่งเป็นอาหารก็. ข้อนี้ยังเข้าใจ
ผิดอยู่ เพราะเรารู้แล้วว่าเวลาทำเขียร์เขาเอาเชื้อเห็ดใส่
ด้วย เปลี่ยนน้ำตาลให้เป็นแอลกอฮอล์ และแอลกอฮอล์เป็น
ยาพิษ. เหตุฉะนั้นในเขียร์จึงไม่มีสิ่งไรที่บำรุงร่างกาย อยู่ด้วย
เลย. เห็ดของนั้นก็เหมือนกัน แม้จะทำจากน้ำตาลของ
ผลไม้ก็ แต่ก็มีแอลกอฮอล์อยู่ด้วย.

คำถาม

๑. ถ้าเอา น้ำหวาน ของผลไม้ใส่แก้วทิ้งไว้สัก ๒ วัน แล้ว
จะเป็นอย่างไร? และเพราะเหตุอะไร?
๒. ทำไมเจ้าศรีหรือแกงทิ้งไว้ค้างคืนไม่อุ่นจึงบูดและเหม็น
เปรี้ยว? การอุ่นมีประโยชน์อย่างไร?
๓. เชลล คืออะไร? และเชื้อเห็ดคืออะไร?
๔. ในเห็ดโรงเห็ดของงูและเขียร์ มีอะไรอยู่ด้วยจึงมีกลิ่นฉุน?
๕. แอลกอฮอล์ มีฤทธิ์เดชอย่างไร?
๖. เขียร์ ทำมาจากเมล็ดข้าว เพราะฉะนั้นจึงเป็นอาหารก็.
ข้อนี้ถูกหรือ? ถ้าไม่ถูกเพราะเหตุอะไร?
๗. เห็ดชนิดไหนได้โทษแก่ร่างกายมากที่สุด? และ
เพราะเหตุอะไร?



บทที่ ๙

เชอโรค และอันตราบ

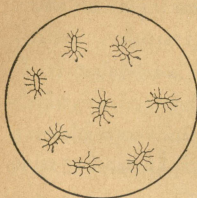
เรา เรียนแล้วว่า ตามละของผมีเซลล์ ของเชอเฮล้าชะนิก
หนึ่ง อยู่ ด้วย และเซลล์ นั้น คือ ต้นไม้ ชะนิก หนึ่ง เพราะ มัน
งอกและเจริญได้. เรามองดู ต้นไม้ นี้ ด้วยตาเปล่าไม่เห็น
เว้นแต่จะใช้ กล้อง ขยายส่อง คำที่มีนัยเล็กน้อย. นอกจากเซลล์
ของเชอเฮล้า ตามละของผ ยังมี สิ่งที่มีชีวิต อย่างอื่น อยู่ อีก.
สิ่งที่มีชีวิต นี้ เป็น ต้นไม้ เล็ก ๆ ไต่ย มาก เล็กกว่าเซลล์ของ
เชอเฮล้า หลายเท่า.

ในน้ำก็ ในดินก็ ในอากาศก็ มีต้นไม้เล็กนี้อยู่ด้วย.
ต้นไม้เล็กนี้เล็กเหลือเกินจน มองดูด้วยตาเปล่าไม่เห็น เว้นแต่
จะเอากล้องขยาย ส่องดู. ในน้ำที่ใสโคจร มีต้นไม้เล็กนี้ มาก
กว่าใน น้ำที่ขุ่นสกปรก และ ตามอากาศใน ห้องหรือใน โรงมโหรีสห
ที่มี คน อยู่ รวมกัน มาก ๆ มีต้นไม้เล็กนี้ อยู่ มากกว่า ตาม
อากาศกลางแจ้ง.

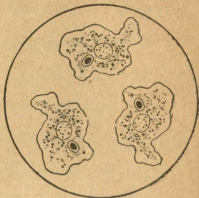
เรา ทราบแล้วว่า น้ำ ขางชะนิก รับประทานแล้วไม่เกิดโทษ
แต่ ขางชะนิก รับประทานแล้วเกิดโทษ. อากาศ นอกเมืองใช้

หายใจสบาย แต่อากาศในท้องที่อุดอู้ใช้หายใจไม่สบาย. ตันไม้เล็กนี้เกี่ยวข้องกับความสุขของเรา มาก. เพราะเรา รู้สึกไม่สบาย ถ้าไปรับประทานน้ำในคลองที่โสโครกเข้า. น้ำอาจแลดูใส มีรสอร่อย แต่เราไม่ทราบว่าในน้ำนั้น จะมีอะไร อยู่ด้วย. ผู้มีความรู้เรื่อง ตันไม้เล็กนี้ได้ค้นสูตร น้ำโสโครก ดูด้วยกล้องขยาย บอกว่า ในน้ำชนิดนี้มีเซลล์เล็ก ๆ อยู่มาก และเซลล์เหล่านี้เองที่ทำให้คนป่วย.

เขาเรียนรู้เรื่อง ตันไม้ นี้มาก และเล่าให้ฟังต่อไปว่า ตันไม้ ชนิดหนึ่ง ก็มีลักษณะ อย่างหนึ่ง บางชนิดก็ใหญ่. แต่ควรรู้ไว้ว่า แม้แต่ชนิดใหญ่ที่สุดก็ยังเล็กมาก. ถ้าจะเอา ตันไม้เหล่านี้ มาวาง ต่อ กันเข้าสัก ๔๐๐ ตันแล้ว ก็ยังไม่ยาว ถึง ๑ เซนติเมตร. คำที่เซลล์ของ ตันไม้ นี้ทำให้เป็นโรค เมื่อ มันเข้าไปอยู่ในตัว เขาจึงเรียกมันว่า เชื้อโรค. เขาเรียก ตันไม้ ซึ่ง ทำให้เป็นไข้รากสาคน้อยว่า ตันไข้รากสาคน้อย โรค อย่างหนึ่ง ก็มีเชื้อ อย่างหนึ่ง โรคที่มีเชื้อเหล่านี้ติดต่อกันได้. แต่อย่าเข้าใจว่าเชื้อโรคทุกชนิดเป็น ตันไม้ทั้งนั้น ที่เป็นสัตว์ ก็มี. เขาเรียกสัตว์ซึ่ง ทำให้เป็นโรคอีกว่า ตัวบิก.



ดินใช้รากสาตน้อย



ตัวบิต

ความรู้เรื่องเชื้อโรคนี้สำคัญและมีประโยชน์มาก เพราะสอนให้เราเห็นว่าโรคชนิดใด ควรระวังอย่างไร. ครึ่งกระโถนเวลาตีวาทกโรคระบาดขึ้น เราไม่ค่อยจะให้ความสนใจในการระวังตัวและรักษาความสะอาดกันนัก. บัดนี้เรารู้สึกได้แล้วว่าที่เกิดโรคภัยไข้เจ็บขึ้นนั้น เพราะความประมาทไม่ระวังตัวและรักษาความสะอาดให้ดี. มาเวลานี้พอมีคนป่วยเป็นอหิวาตกโรค ทางบ้านเมือง ก็ยิ่งช่วยเหลือ กวดขัน จัดการสะอาด ตาม ลานบ้านและ ค้ำไม้ได้ใช้น้ำในคลองทันที. เกรงแมลงวันแมลงหวี่ จะนำเชื้อโรคจากโสโครกตามลานบ้านทำให้

เชื้อโรค และอันตราย

๔๔

โรคติดต่อกัน ลุกลามไป เช่นเดียวกับน้ำที่มีเชื้อโรคตามลำคลอง
ในเมื่อ สกปรก.

ถ้าเรา ยัง สงสัย ว่า น้ำ นั้น มี เชื้อโรค อยู่ ด้วย ควร คั้น
เสียก่อน แล้ว จึง รับประทาน. การ คั้น เพื่อ ให้ เชื้อโรค ที่มี อยู่
ใน น้ำ หมกไป. น้ำ สุก แล้ว เช่น นี้ มีรส ไม่ ร่อย ค่ำ ที่ ความ ร้อน
ได้ ช้ำ อากาศ ซึ่ง มี อยู่ ใน น้ำ ออก ไป เสีย หมก. ถ้า เรา ให้ น้ำ สุก
แล้ว กลับ มี รส ร่อย ควร เอา น้ำ นั้น ใส่ ด้วย โกรก ให้ หลาย หน
จน กว่า อากาศ จะ แทรก เข้า ไป อยู่ ใน น้ำ. ถ้า เรา ไม่ คั้น น้ำ เรา ใช้
กรอง ก็ได้ แต่ ต้อง เลือก ใช้ ฝั่ม กรอง น้ำ ที่ ดี จึง จะ กรอง
เชื้อโรค และ โสโครก ไม่ ให้ ติด ลง ไป กับ น้ำ ได้. ถ้า เรา ได้ คั้น แล้ว
ควร รับประทาน น้ำ ฝน.

ใน พระนคร เจ้า หน้า ที่ แผนก ประปา ของ พระบาท สมเด็จ
พระเจ้า อยู่ หัว ครอบ รั้ว ทั่ว ราชอาณาจักร เสนอ ว่า น้ำ ซึ่ง ปล่อย ไป ให้
พลเมือง ใช้ นั้น เรา ต้อง ระวัง ภัย จาก เชื้อโรค. ทุก คน ย่อม
รู้ สัก ใน พระมหากษัตริย์ ราช ฤๅณ และ ขอบใจ ท่าน เจ้า พนักงาน.
ผู้ อยู่ ใน กรุง พอ ใจ ท่อ ประปา ก็ได้ น้ำ สะอาด ปราศ จาก ไทย
ใช้ ทันที โรคภัย ไข้ เจ็บ ซึ่ง เกิด จาก น้ำ จึง ไม่ เขียว เข้ำ เข้ม อด

แต่ก่อน. เชื้อโรคบางชนิดเกิดได้รวดเร็ว ถ้ามันมีอาหาร
กินมาก. เชื้อโรคตัวหนึ่ง จะเกิดขึ้นประมาณ ๑๐,๐๐๐ ตัวใน
๑ นาที. เราทราบแล้วว่านมเป็นอาหารที่ดี ถ้าเกรงจะมี
เชื้อโรคอยู่ด้วย ก็ควรเอาหมั่นไปต้มเสียก่อนแล้วจึง
รับประทาน.

จากข้อเหล่านี้จะเห็นได้ว่าเราโดยมากยังไม่มีความรู้รัก
ระวังพอ เวลาจับต้องและรักษาอาหาร. คราวที่ไว้อาหารต้อง
เป็นที่สะอาดที่สุดในบ้าน. โสโครกและเชื้อโรคอยู่แหว่งเดียวกัน
โสโครกก็คือเชื้อโรคนั่นเอง. เหตุฉะนั้นข้อสำคัญที่เราไม่ให้
เกิดโรคขึ้นได้ และเพื่อรักษาความสุขของเพื่อนบ้านด้วย จำ
เราทุกคนต้องช่วยกันรักษาเรือนครัว ส้วม และได้ดูบ้านให้
สะอาดอยู่เสมอ. อย่าให้มีน้ำโสโครกขัง จนเกิดยุงชุม และ
ปล่อยให้ซึมลงไปนัยอน้ำใต้ จนถึงแก่เกิดโรคติดต่อกันได้.
อย่าพาของโสโครกไป ซักหรือทิ้งลงในแม่น้ำและ ลำคลอง.

คำถาม

๑. นอกจากเซลล์ ของเชื้อเหล่านี้ ยังมีอะไรอีกตามละของผง ?
๒. ตามอากาศในห้อง หรือในโรงหนึ่งโรงใดโรงหนึ่งที่มีคนอยู่
รวมกันมาก ๆ มักมีอะไรอยู่ด้วย ?

๓. น้ำในคลองที่ใสโครกมักมีอะไรอยู่ด้วย? และอะไรทำให้คนป่วย?
๔. เชื้อโรคคืออะไร? มีเชื้อโรคชนิดใดบ้าง?
๕. ที่เกิดโรคภัยไข้เจ็บขึ้นนั้น เพราะเหตุไร?
๖. ถ้าสงสัยว่าในน้ำกินจะมีเชื้อโรค มีวิธีแก้ไขอย่างไรบ้าง?
๗. ถ้าเราจะรักษาความสุขของเพื่อนบ้านทั้งตัวเราเองด้วย เพื่อไม่ให้ยุ่งชุมและเกิดโรคติดต่อ เราควรทำอย่างไร?



บทที่ ๑๐

การดูแลสุขภาพ

เราได้ อาหาร มา จาก สัตว์ และ ต้นไม้. อาหาร บางชนิด เราไม่ต้อง ต้ม เช่น ผลไม้ และ ผักสด ถ้าสะอาด เรา รับประทาน ได้ ที่เดียว. แต่ ถ้า ยัง คิด อยู่ ว่า จะ สดปรก หรือ มี เชื้อโรค ติด อยู่ ด้วย ก็ ควร ล้าง ด้วย น้ำ สะอาด หรือ น้ำ ต้ม ที่ ต้ม. อาหาร โดยมาก ก่อน รับประทาน เรา ต้ม เสีย ก่อน. เรา โดยมาก ไม่ ชอบ รับประทาน เนื้อดิบ หรือ ปลาดิบ นอกจาก จะ ปลา หรือ ทำ เป็น

ข้อแซ เพราะมันมีรสไม่อร่อย. เราชอบรสเวลาที่ต้มสุกแล้ว เพราะฉะนั้น การต้มจึงทำให้อาหารมีรสอร่อยขึ้น.

เราย่อยเนื้อสุกให้เป็นชิ้นเล็กๆ ได้ง่ายกว่าเนื้อดิบ เหตุฉะนั้นเราจึงแยกโอชะออกจากเนื้อสุกได้ง่าย. ประโยชน์ที่ทำให้เนื้อสุกอีกอย่างหนึ่งก็คือ เวลาเราเนื้อลงต้มทำให้เชื้อโรคซึ่งมีอยู่ในเนื้อนั้นหมดไป. เพราะในเนื้อดิบบางทีมีเชื้อโรคติดอยู่ด้วย เชื้อโรคนี้อาจทำอันตรายเราได้ เวลารับประทานเนื้อนั้นเข้า.

อาหารบางอย่างเช่นข้าวเราต้องหุง หรือต้มเสียก่อน. เข้าดิบหรือเข้าสารแซ็ง เพราะแป้งซึ่งเป็นตัวอาหารยังไม่ขานออก ยังคงอยู่ในเมล็ดข้าว. เหตุฉะนั้นถ้าจะรับประทานเข้าทางดิบๆ จึงไม่มีประโยชน์ คำที่เราจะย่อยแยกเอาโอชะออกจากเมล็ดข้าวไม่ได้. แต่เมื่อเราหุงเข้านั้นแล้ว แป้งจะสุกขานและแยกออกจากเมล็ด. เวลารับประทานเข้า เราจึงย่อยแยกเอาโอชะออกจากเมล็ดเข้าได้. ข้าวสวยย่อยยากกว่าข้าวหึ่งเข้าเปียกหรือเข้าต้ม. การหุงเข้าไม่เช็ดน้ำ ข้าวมีรสอร่อย มากกว่าเช็ดน้ำ คำที่โอชะในเข้าไม่ไปเสีย กับน้ำเข้าเลย.

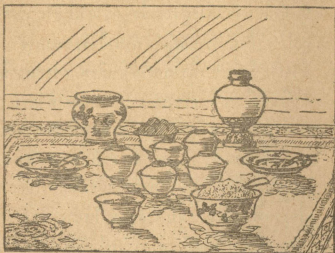
ที่จะทำให้เนื้อสุกก็ต้องต้ม ย่าง หรือทอด. ถ้าเราจะต้มเนื้อ เราควรเลือกเนื้อออกเป็นท่อน ล้างน้ำเสียก่อน. เอาเนื้อใส่

ลงใน หม้อ น้ำเย็น. เอาไฟใส่แค่ น้อย ๆ พอ น้ำร้อน น้ำหวาน ก็
ออกจากรกเนื้อ. เมื่อต้มเสร็จแล้ว น้ำต้ม เนื้อนั้นก็หวาน. เนื้อนั้น
จืดและเปื่อย. เราคิดว่าไอชะของเนื้อนั้นไปอยู่เสียกับน้ำหมกแล้ว
ที่จริงหาหมกไม่. เนื้อนั้นยังคง เช่นอาหารค้อย. แม้ว่าน้ำต้มเนื้อ
จะมีรสอร่อย แต่ในน้ำนั้นหา มี อาหาร ค้อย มากนักไม่.

ถ้าเราต้องการ เนื้อ ที่ต้มให้นุ่ม มีรสหวานอร่อย. เรา ก็
เอา เนื้อ ที่ต้ม มาล้างน้ำ. ใส่ลงไป ใน หม้อน้ำที่เดือด ส่วนที่เป็น
เยื่อ หมักใน เนื้อจะจับ แข็งอยู่รอบเนื้อ คล้าย กับ ส่วนแข็งที่หุ้ม
อยู่รอบขม. ฉะนั้น น้ำหวานที่อยู่ใน ก้อนเนื้อจึง ออกมาข้างนอก
ไม่ได้. ถ้าจะให้ดีเมื่อเอาเนื้อไปลงใน น้ำเดือด ควรปล่อยทิ้งไว้
สัก ๑๕ นาที แล้วจึงซักพ่นออกและราไฟ. แต่คงให้ไฟรุ่ม ๆ อยู่
พอ น้ำร้อน นานกว่าเนื้อนั้นจะ เปื่อย เนื้อ ก้อน นั้นจะมีรสหวาน อร่อย.

แม้แต่เนื้อ ที่หั่น ที่ราคา ถูก เอา มาต้ม ทำนอง นี้ ก็ อร่อย
เหมือนกัน. ถ้าเราไม่รู้จักทำ แม้แต่เนื้อที่หั่นที่คักจะเปลืองเสีย
เปล่า. เนื้อค่อนที่หวานและนุ่มคือค่อนขาใช้ย่าง ถ้าย่างก็ไฟ
ไม่แรงเกินไป เนื้อก็จะไม่ไหม้. น้ำหวานจะไม่ตกลงไปในเตาเสีย
หมก คงยัง ชั่งอยู่ในเนื้อ. เนื้อข้างในจะไม่แดง หรือคิย แต่
จะสุกกระทันหัน เนื้อ ข้างนอกจะเกรียม.

เวลา ย่างเนื้อ ท่อนใหญ่ ไม่ ควรใช้ไฟแรง. ถ้าใช้ไฟแรง เนื้อข้างนอกจะไหม้ ข้างในจะแคงและไม่สุก. แต่เวลาทอดเนื้อ ควรใช้ไฟแรงหน่อย ส่วนที่เป็นเนื้อหมักจะได้ รียบแข็ง อร่อย รอบ ก้อนเนื้อ หน้าหวานจะได้ซึ่งอยู่ในเนื้อ ทำให้เนื้อนั้นมีรสหวานอร่อย. ข้างในจะได้สุก ระวังอย่าให้เนื้อข้างนอกกระเทียม. ถ้าเราเข้าใจ การหุงต้มไว้บ้าง แม้แต่ข้อง่าย ๆ เช่นนี้แล้ว เราจะทำไม่ ค่อยผิด ทง อาหาร ก็ จะ เสีย น้อย เข้า.



อาหารเวลาตั้งแล้ว

เวลากังสำรับ พงสังเกตุทุกสิ่ง ต้องสะอาด เช่น ส้อมช้อน

สาม ถาก กระโดน ชันไม้ และผ้าเช็ดมือ จึงจะนำมารับประทาน. ถ้ามีสิ่งใดสกปรก อาหารที่กินจะเสียไปเปล่า. เพื่อรับประทานเข้าให้ออกรส ข้อสำคัญที่จะต้องระวังก็คือความสะอาด. ไม่มีใคร จะนำมารับประทานเข้าโดยยังไม่ได้ล้างมือเสียก่อน. มือที่สกปรกจะทำให้อาหาร พลอยสกปรกไปด้วย. การเห็นของสกปรก ทำให้ผู้มารับประทานเข้า อยู่ด้วยกัน พลอยเสียรสไปด้วย.

เวลารับประทานอาหาร ควรเคี้ยวอาหารให้ละเอียดแล้วจึงกลืน. การเคี้ยวอาหารให้ละเอียดช่วยย่อยแยกไอระเหยออกจากอาหารได้ง่ายเข้า. เวลาเคี้ยวอย่าให้มีเสียงดังๆ ควรหุบปาก. รับประทานอาหาร กับผู้ที่เคี้ยวถึงคิมน้ำดัง น้ำรำคาญมาก. สิ่งใดที่จะทำให้ผู้อื่นรำคาญไม่ควรทำเลย. ผู้ที่รับประทานอาหารมูมมามย่อมไม่เป็นที่นอบของผู้อื่น และทำให้ผู้อื่นเขาไม่เป็นที่พอใจ.

เวลารับประทานอาหารไม่ควรคิมน้ำได้มาก. คออิ่มแล้วจึงค่อยรับประทานน้ำเย็นแต่น้อย. ถ้ามีโอกาสนควรแปรงฟันเสียด้วยทันที ถ้าอาหาร หรือเศษอาหารจะได้ไม่ติดตามซอกฟัน ทำให้ฟันเหม็นหรือฟันผุได้. จะได้ไม่เป็นที่รังเกียจเวลาสนทนา กับผู้ใด.

คำถาม

๑. อาหาร ชนิดใดบ้าง เวลา รับประทานอาหารไม่ต้องต้ม?
๒. การต้มเนื้อ ทำให้รสเนื้อเป็นอย่างไรขึ้น มา?
๓. การต้มเนื้อนอกจากทำให้รสดีขึ้น มีประโยชน์อย่างไรอีก?
๔. เข้าเวลา รับประทานอาหาร ทำไมจึงต้องหุง เสีย ก่อน?
๕. ถ้าจะ ต้มเนื้อให้ดีขึ้น ต้อง ทำ อย่างไร? เพราะเหตุไร?
๖. ถ้าจะย่างเนื้อให้ดีขึ้น ต้องทำอย่างไร? เพราะเหตุไร?
๗. ถ้าจะทอดเนื้อให้ดีขึ้น ต้อง ทำ อย่างไร? เพราะเหตุไร?
๘. เวลา ทิ้ง ตำรับจะ ต้องสังเกตอะไร บ้าง?
๙. รับประทานอาหารเข้ากับคนสกปรก เคี้ยวทั้ง คัม หน้าทั้ง มุมมาม รู้ สึก อย่างไร?

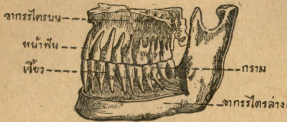


บทที่ ๑๑

พื้น

เราต้องเคี้ยวอาหารให้ละเอียดเสียก่อนแล้วจึงกลืน เราใช้ฟันเป็นเครื่องเคี้ยวอาหาร. ฟันของเราขาวแข็ง ฝังอยู่ในกระดูกขากรรไกร. เรามีฟันทั้งขากรรไกรบนและล่าง. ขากรรไกรบนติดอยู่กับกระดูกคี่ระยะ เคี้ยวไม่ได้. ขากรรไกร

ล่างติดอยู่กับกระดูกแก้ม คล้ายขานพับ เราจึงเคี้ยวขึ้นและลง ไปข้าง หน้ามาข้างหลัง หรือไปข้าง ๆ ได้



ขากรรไกรและฟัน

เด็กอายุตั้งแต่ ๒ ขวบมีฟัน ๒๐ ซี่ คือขากรรไกรบน ๑๐ ซี่ ล่าง ๑๐ ซี่. ฟันเหล่านี้ไม่เหมือนกัน หน้าฟัน ๔ ซี่ ทั้ง ๒ ขากรรไกรมีขอบคมสำหรับกัดอาหาร. ถัดหน้าฟันยังมีฟันแหลมข้างละ ๒ ซี่ ทั้ง ๒ ขากรรไกรเรียกว่าเขี้ยว. ถัดเขี้ยวไปมีฟันสำหรับบดอยู่ข้างละ ๒ ซี่ ทั้ง ๒ ขากรรไกรเรียกว่ากราม. กรามไม่แหลมแต่แบนขรุขระ เวลาเคี้ยวอาหารจึงบดอาหารได้ละเอียด.

เมื่อเด็กอายุได้ ๖ หรือ ๗ ขวบ ฟันใหม่จะงอกขึ้นแทนฟันเก่าขึ้นมา จากเหงือก. ฟันชุดแรกเรียกว่าฟันน้ำนม ฟันชุดหลังมากกว่าฟันชุดแรก ๑๒ ซี่ เพราะทั้ง ๒ ขากรรไกรมีความงอก

ขึ้นมา อีกข้างละ ๓ ช. เพราะฉะนั้นเมื่อพ้นชุดหลังงอกขึ้นมา
ครบถ้วนกัน จะเป็น ๓๒ ช. แต่ว่าพ้นจะขึ้นครบ ๓๒ ช.อายุ
ก็ราว ๓๒ ปี.

ส่วนของพ้นที่ขึ้นมาพ้นเหงือกเรียกว่าพ้น ส่วนที่ฝัง
จมอยู่ในเหงือกตามช่องกระดูกขากรรไกรเรียกว่ารากพ้น.
กรามเรามีรากทั้ง ๒ หรือ ๓ ก็ได้. เพราะพ้นมีของแข็ง
คล้ายหินคาบอยู่ เราจึงขบของแข็งพอควรได้ เช่นเคี้ยว
อ้อยเป็นต้น. เราใช้พ้นเช่นนี้เท่ากับออกกำลัง พ้นช่วยให้
พ้นสะอาดและแข็งแรง. แต่เราต้องระวัง อย่าทำให้ของแข็ง
คล้ายหินนี้กระเทาะ. ถ้ากระเทาะส่วนอ่อนที่อยู่ในพ้นจะเสียบ
พาให้พ้นผุเป็นรูเน่าลามไปถึงส่วนนุ่มข้างในได้.

เวลาพ้นผุปากจะเหม็น เมื่อรับประทานอาหาร จะ
พาให้อาหารเสียบติดอยู่ตามรูพ้นที่ผุ ทำให้ปวดฟันบ่อยๆ
และอาหารย่อยไม่หมด. เวลาปวดฟัน ควรไปหาแพทย์ฟัน
โดยเร็ว ให้เขาทำเสียได้. เราต้องจำไว้ว่าพ้นซี่ใดหัก
ซี่ซึ่งตรงกันข้ามนั้นก็ไม่เป็นประโยชน์ค่าที่ไม่มีพ้นจะขบรับ.
แต่ร้ายยิ่งกว่าก็คือ ประมาทไม่รักษาฟันให้ดี ปล่อยให้พ้น
ชุดหลังเสียไป. เพราะถ้าพ้นชุดหลังหักแล้ว จะไม่มีพ้นชุด
ใหม่งอกอีก. หรือถ้าปล่อยให้ฟันหน้าผุเสียไป ก็จะทำให้
พ้นชุดหลังผุเสียไปด้วย.

ผู้^๑ที่พน^๒หักหลาย^๓ซี จะ^๔ขบ^๕เคี้ยว^๖อาหาร^๗ให้ออกร^๘สและ
 ละเอีย^๙ก^{๑๐}ก็^{๑๑}ไม่^{๑๒}ได้^{๑๓} ทั้ง^{๑๔}จะ^{๑๕}ย่อย^{๑๖}แยก^{๑๗}ไอ^{๑๘}ชะ^{๑๙}ออก^{๒๐}จาก^{๒๑}อาหาร^{๒๒}ไม่^{๒๓}ได้^{๒๔}ด้วย.
 ข้อ^{๒๕}เหล่านี้^{๒๖}แสดง^{๒๗}ให้^{๒๘}เห็น^{๒๙}ความ^{๓๐}สำคัญ^{๓๑}ของ^{๓๒}การ^{๓๓}รักษา^{๓๔}ฟัน^{๓๕}. เหตุ^{๓๖}
 ที่^{๓๗}พน^{๓๘}จะ^{๓๙}เสีย^{๔๐}ไค^{๔๑}มี^{๔๒} ๒ ประการ^{๔๓}. ประการ^{๔๔}หนึ่ง^{๔๕}ถ้า^{๔๖}ส่วน^{๔๗}แข็ง^{๔๘}
 คล้าย^{๔๙}หิน^{๕๐}นี้^{๕๑}กระ^{๕๒}เทาะ^{๕๓} เพราะ^{๕๔}ขบ^{๕๕}ของ^{๕๖}แข็ง^{๕๗} จึง^{๕๘}มี^{๕๙}ก^{๖๐}บ^{๖๑}บ^{๖๒}ด้วย^{๖๓}ฟัน^{๖๔}
 หรือ^{๖๕}ใช้^{๖๖}เหล็ก^{๖๗}แหลม^{๖๘}จ^{๖๙}ม^{๗๐}ฟัน^{๗๑} แม้^{๗๒}แต่^{๗๓}หญา^{๗๔}คา^{๗๕} หรือ^{๗๖}ฟาง^{๗๗}เข้า^{๗๘}
 เพราะ^{๗๙}ที่^{๘๐}หญา^{๘๑}คา^{๘๒} หรือ^{๘๓}ฟาง^{๘๔}เข้า^{๘๕}มี^{๘๖}คม^{๘๗}. พอ^{๘๘}ส่วน^{๘๙}ที่^{๙๐}แข็ง^{๙๑} คล้าย^{๙๒}หิน^{๙๓}
 น^{๙๔}กระ^{๙๕}เทาะ^{๙๖} พน^{๙๗}จะ^{๙๘}ผุ^{๙๙}.

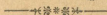
อีก^{๑๐๐}ประการ^{๑๐๑}หนึ่ง^{๑๐๒}รักษา^{๑๐๓}ฟัน^{๑๐๔}ไม่^{๑๐๕}สะอาด^{๑๐๖} เคี้ยว^{๑๐๗}อาหาร^{๑๐๘}ที่^{๑๐๙}ติด^{๑๑๐}
 อยู่^{๑๑๑}ตาม^{๑๑๒}ซอก^{๑๑๓}ฟัน^{๑๑๔}จะ^{๑๑๕}เน่า^{๑๑๖}กิน^{๑๑๗}ลาม^{๑๑๘}ไป^{๑๑๙}ถึง^{๑๒๐}ฟัน^{๑๒๑} พา^{๑๒๒}ให้^{๑๒๓}แรง^{๑๒๔}กิน^{๑๒๕}ฟัน^{๑๒๖}
 ฟัน^{๑๒๗}ผุ^{๑๒๘}. ฟัน^{๑๒๙}ก็^{๑๓๐}ถลอก^{๑๓๑}ปวด^{๑๓๒}หัก^{๑๓๓}หลุด^{๑๓๔}ออก^{๑๓๕}เช่น^{๑๓๖}อื่น^{๑๓๗}ๆ^{๑๓๘} พา^{๑๓๙}ให้^{๑๔๐}ซ^{๑๔๑}ซ้อน^{๑๔๒}รวม^{๑๔๓}
 เสีย^{๑๔๔}ไป^{๑๔๕}ด้วย. เรา^{๑๔๖}รักษา^{๑๔๗}ฟัน^{๑๔๘}ไม่^{๑๔๙}ได้^{๑๕๐}เสีย^{๑๕๑}ไค^{๑๕๒} ระวัง^{๑๕๓}อย่า^{๑๕๔}ขบ^{๑๕๕}หรือ^{๑๕๖}เคี้ยว^{๑๕๗}
 ของ^{๑๕๘}แข็ง^{๑๕๙} เหน^{๑๖๐}ส่วน^{๑๖๑}ที่^{๑๖๒}คล้าย^{๑๖๓}หิน^{๑๖๔}นี้^{๑๖๕} กระ^{๑๖๖}เทาะ^{๑๖๗}. อย่า^{๑๖๘}รับ^{๑๖๙}ประ^{๑๗๐}ทาน^{๑๗๑}
 ง^{๑๗๒}ของ^{๑๗๓}ร้อน^{๑๗๔} จัก^{๑๗๕}เย็น^{๑๗๖} จัก^{๑๗๗}หรือ^{๑๗๘}เปรี้ยว^{๑๗๙} จัก^{๑๘๐}เย็น^{๑๘๑}ไป^{๑๘๒} เพราะ^{๑๘๓}จะ^{๑๘๔}ทำ^{๑๘๕}ให้^{๑๘๖}ส่วน^{๑๘๗}
 แข็ง^{๑๘๘} คล้าย^{๑๘๙}หิน^{๑๙๐}นี้^{๑๙๑}เสีย^{๑๙๒}ไป^{๑๙๓}.

เรา^{๑๙๔}ต้อง^{๑๙๕}รักษา^{๑๙๖}ฟัน^{๑๙๗}ให้^{๑๙๘}สะอาด^{๑๙๙}. หมั่น^{๒๐๐}แปรง^{๒๐๑}ฟัน^{๒๐๒}เสมอ^{๒๐๓}. ใช้^{๒๐๔}
 แปรง^{๒๐๕}ที่^{๒๐๖}แข็ง^{๒๐๗}พอ^{๒๐๘}ควร^{๒๐๙} แปรง^{๒๑๐}ขึ้น^{๒๑๑} แปรง^{๒๑๒}ลง^{๒๑๓} ตาม^{๒๑๔}ซอก^{๒๑๕}ฟัน^{๒๑๖}ทั้ง^{๒๑๗}ข้าง^{๒๑๘}
 นอก^{๒๑๙}ข้าง^{๒๒๐}ใน^{๒๒๑}. แต่^{๒๒๒}อย่า^{๒๒๓}แปรง^{๒๒๔}ขวาง^{๒๒๕}ซี่^{๒๒๖}ฟัน^{๒๒๗} จะ^{๒๒๘}ทำ^{๒๒๙}ให้^{๒๓๐}ฟัน^{๒๓๑}สึก^{๒๓๒}และ

แปรงหลุดเร็ว. ถ้าปฏิบัติได้ ควร แปรง ทุก เวลา รับประทานอาหารแล้ว เคี้ยวอาหาร จะได้หลุดออกทันที. แต่ถ้าทำเช่นนี้ไม่ได้ ก็ไม่ควร ลืม ก่อนไปนอน ต้องแปรง ครัง หนึ่ง เคี้ยวอาหาร ที่ คัด อยู่ จะได้ ไม่ค้าง ใน เวลา รุ่ง ชื่น.

คำถาม

๑. หน้าฟันเป็นอย่างไร? มีประโยชน์อย่างไร?
๒. กรามเป็น อย่างไร? มีประโยชน์อย่างไร?
๓. เด็กอายุเท่าไร ฟัน นานมา จึง หัก ฟันชุดใหม่ จึง ออก ขึ้น มา แทน ที่?
๔. ส่วนไหนเรียกว่า ฟัน ราก ฟัน และ ส่วนแข็ง คล้าย หิน?
๕. ฟันผุได้ ไท้ม อย่างไร บ้าง?
๖. ที่ ฟัน จะ เสี่ยง มี เหตุ ใด บ้าง?
๗. ที่ จะ รักษา ฟัน ให้ ทน ก็ จะ ต้อง ปฏิบัติ ใด บ้าง?



บทที่ ๑๒

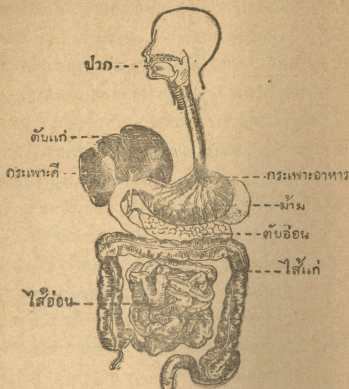
การย่อยอาหาร

เรา รู้ แล้ว ว่า ใน ตัว อยู่ อยู่ เสมอ เรา ต้องการ ฟัน ใหม่ เพื่อ บำรุง ไฟ ธาตุ ฟัน นั้น คือ อาหาร นี้ เอง. เรา รับประทานอาหาร กลืน ลง ไป ใน กระเพาะ แล้ว ก็ ผ่าน ลง ไป ยัง ลำ ไส้.

ไฟธาตุ มีอยู่ที่ตัวเรา แต่ร่าง กาย บางส่วนเช่น คีรีขันธ์และแขน ขาอยู่ต่าง จาก กระเพาะ และ ลำไส้. เหตุฉะนั้น จึง ต้อง มี สิ่งใดนำ เอาอาหารไปให้ อาหาร จึง จะ ไป ถึง คีรีขันธ์ แขน ขา ได้. สิ่ง ที่ นำอาหารไป สู่ ส่วน ต่าง ๆ ของ ร่าง กาย คือ โลหิต นี้เอง.

ประโยชน์ สำคัญ ของ กระเพาะ และ ลำไส้ เพื่อ ช่วยย่อยอาหาร ทำให้ อาหาร ละลาย ซึม ไป กับ โลหิต โลหิต จะ ได้ พา ไป เลี้ยง ส่วนต่าง ๆ ของ ร่าง กาย ได้. เกล็ด น้ำตาล พอรึบ ประทาน ซึม ไป กับ โลหิต ได้ ที่ เคี้ยว. แต่ อาหาร ที่ เป้น เยื่อ หมัน ขึ้น แข็ง และมี ต้อง ย่อย เสีย ก่อน จึง จะ ซึม ไป กับ โลหิต ได้. ชัน แรกอาหาร ย่อย ใน ปาก แล้ว ใน กระเพาะ แล้ว ใน ลำไส้. เหตุ ฉะนั้น ปาก กระเพาะ และ ลำไส้ จึง เรียกว่า เครื่องย่อยอาหาร.

อาหาร ย่อย ด้วย น้ำย่อยอาหาร ซึ่ง ไหล ออก มา เจือปน กับ อาหาร ขณะที่อาหาร นั้น ผ่านไป. น้ำย่อยอาหาร แรก คือ น้ำลาย น้ำลาย เหลว คล้าย น้ำ ไหล ออก มา จาก ปาก. เวลา เคี้ยวอาหาร ควร เคี้ยว ให้ แผลก แล้ว จึง กลืน. ถ้าเรา เคี้ยวอาหาร ไม่ แผลก น้ำย่อยอาหาร จะ เคล้า อาหาร ไม่ทั่ว อาหาร ที่ รับ ประทาน จะ เสีย เปรี๊ยะ. อีก ประการ หนึ่ง อาหาร ที่ เคี้ยว ไม่ แผลก จะ ครูด และ ทำ อันตราย เยื่ออ่อน ที่ ฝากระเพาะ และ ลำไส้ น้ำย่อยอาหาร ออก ไม่ เป้น ปกติ ทำให้ ต้อง ชื่น ท้อง



ปาก กระเพาะและไส้

เพื่อ. การเคี้ยวอาหาร แผลก ช่วยให้ อาหาร เคี้ยว กับ น้ำลาย ได้ ท่วงก่อน กลืน ลงไปยัง กระเพาะ.

น้ำลาย มี หิน้ำที่ ย่อย แข็ง แต่แข็งเท่า นั้นไม่มีประโยชน์อะไร เพราะ แข็ง ซึม ไป กับ โลหิต ไม่ได้. แม้ จะ คัด ได้ สุก

อย่างไรก็ตาม ต้องอาศัยน้ำลายเปลี่ยนแป้งให้เป็นน้ำตาล
ก่อน จึงซึมไปตามพื้น กระเพาะอาหาร ลงไปยังโลหิต แล้ว
โลหิตจึงจะพาไปสู่ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้. เมื่อเรา
เคี้ยวอาหารแหลกแล้ว มันก็เลื่อนไปตามหลอดอาหาร
ในลำคอ ลงไปยังกระเพาะ. หลอดอาหาร อยู่หลังหลอดลม.

บางทีเมล็ดข้าวสุก อาจเล็ดลอดผิดทาง เข้าไปในหลอด
ลมได้ทำให้เราสำลัก. ที่เป็นอย่างนี้ก็เพราะที่ตรงปากหลอดลม
มีลิ้น. เวลาเรากลืนอาหาร ลิ้นนี้เลื่อนลงไปปิดปากหลอด
ลม ปล่อยให้อาหาร ลงไปตามหลอดอาหาร. เวลาไม่รับ
ประทานอะไร ลิ้นนี้ก็เผยอขึ้น มา ปล่อยให้อากาศเข้าไป
ตามหลอดลมได้เวลาเราหายใจ.

กระเพาะอาหารเป็นถุงใบใหญ่ อยู่ถัดหลอดอาหารลงไป.
กระเพาะอาหาร อยู่เบื้องบนค้ำข้างของท้อง. พออาหาร
ตกลงไปถึง กระเพาะอาหาร ก็มีของเหลวชนิดหนึ่งไหลออก
มาจากพื้นกระเพาะเคล้ากับอาหาร. ของเหลวนี้คือน้ำย่อย
อาหาร น้ำย่อยอาหาร นี้ย่อยอาหาร ที่เขินเนื้อ. พอมี
อาหาร อยู่ในกระเพาะ กระเพาะก็กระพือขึ้นและลง ทำให้อาหาร
เคล้ากับน้ำย่อยอาหารได้ทั่ว. ไม่ใช่น้ำย่อยอาหาร

ในกระเพาะ ก็ย่อย อาหาร ที่เบบ เนื้อ ทำให้ละลาย ซึมไป กับ โลหิตได้.

ถ้าเรายัง เคี้ยว อาหาร ให้ละเอียด และ ให้น้ำย่อย อาหาร ในกระเพาะ ยิ่ง ออก มา มาก ก็ยิ่งดี น้ำย่อย อาหาร จะได้เคล้า อาหาร ได้ทั่วถึง กัน. เหตุฉะนั้น จึงเห็นได้ว่าการ เคี้ยว อาหาร ให้แตกถึง จะดี. อาหาร ที่ย่อย แล้ว ก็ซึมเข้าไป ตาม พ้น กระเพาะ ยัง เส้นโลหิตได้ โลหิต ก็ พาอาหาร ที่ย่อย แล้ว ไป เลี้ยง ส่วน ต่าง ๆ ของ ร่าง กาย.

พอ อาหาร ย่อยในกระเพาะ แล้ว อาหารที่เหลืออยู่ก็ไหล ต่อไปยังไส้อ่อน. มีน้ำย่อย อาหาร ออก มา ๒ ชนิด คือ น้ำคั้นกับน้ำคั้นอ่อน น้ำคั้นคั้นแก่ทำขึ้น. คั้นแก่อยู่ของ บนด้านขวา ของ ท้อง น้ำคั้นไหล จาก กระเพาะ ที่คั้นแก่ลงไป ยังไส้อ่อน ตาม หลอดเล็ก. น้ำคั้นย่อย อาหาร ที่เป็น มัน ทำให้ละลาย ซึมไป ตาม พ้นไส้อ่อนได้. น้ำคั้นอ่อน ย่อย อาหาร ที่เป็น เนื้อ เป็น เนื้อ และ เป็น แฉก ซึ่ง ยังเหลืออยู่. แล้วจึง มี น้ำย่อยอาหาร อีก ชนิด หนึ่งไหล ออก มา ตามพ้นไส้อ่อน ช่วย ย่อย อาหาร ที่ ยัง ตกค้าง อยู่ อีก ที่หนึ่ง.

ส่วนกากอาหารที่เหลือ หรือใช้ไม่ได้นั้น ก็ผ่านลำไส้แก่ ออกไปเป็นอุจจาระ. กากอาหาร นี้หากว่าไม่ถ่ายออกไป ขึ้น

ให้คงค้างหมักหมมไว้นาน ๒-๓ วัน จะเสีย ทำให้ท้องไม่ตี
ว่างกายไม่สบาย. การที่อาหารย่อยไม่ละเอียดเกิด จาก รับประทานอาหารเร็วไป มากเกินไป หรืออาหาร มันจัด ออก
กำลัง ภายไม่พอ รับประทานอาหารของ พร่ำเพรื่อ หรือไม่รักษา
ฟันให้สะอาด สุก ขูด และ ปล่อยให้ท้องผูกเหล่านี้เป็นต้น.

เวลาอาหารย่อยไม่หมด อาหารใน กระเพาะและลำไส้
เสีย ทำให้ลมหายใจมีกลิ่น โลหิตไม่ดี. ฉะนั้นส่วนต่าง ๆ
ของ ร่าง กายก็ จะพิการ. สุนัขและเครื่อง ต้ม ที่มี แอดกอกซอล
ให้โทษแก่ ร่าง กายมาก. ควรหัดรับประทานอาหารธรรมดา
และ อาหาร ที่บำรุงให้ร่าง กายแข็งแรงเพื่อเป็นประโยชน์ ต่อการ
งาน. การ รับประทานอาหารจนมามาก ของที่มันจัด เค็มจัด และ
เปรี้ยวจัดเสาะท้องให้โทษ ต่อ ร่าง กาย. เมื่อ รับประทานอาหาร สิ่ง
เหล่านี้ไม่สบายแล้ว ควร จะเลิกทำไว้.

คำถาม

๑. อะไร พา อาหารไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย?
๒. อาหารเวลา รับประทานอาหารแล้ว ไปเลี้ยง ร่าง กายได้
ที่เดียว หรือ จะต้องทำอย่างไรเสีย ก่อน?
๓. การย่อย อาหาร มี ประโยชน์อย่างไร?

๔. เครื่องย่อยอาหาร มีอะไรบ้าง ?
๕. การเคี้ยวอาหารไม่แตกให้โทษอย่างไร ?
๖. น้ำลายย่อยอาหาร ชนิดใด ?
๗. น้ำดีและน้ำตับ อ่อนย่อยอาหาร ชนิดใด ?
๘. น้ำในลำไส้ อ่อนย่อยอาหาร ชนิดใด ?
๙. ถ้าเราไม่ถ่ายอุจจาระ สัก ๒-๓ วัน จะทำให้ร่างกายเป็นอย่างไร ?
๑๐. ถ้าจะให้ร่างกาย สบาย ควรรับประทานอาหารชนิดใด ? และละเว้นอาหารชนิดใด ?

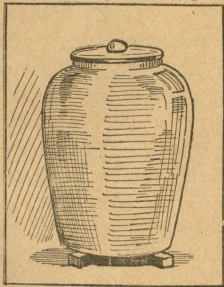


บทที่ ๑๓

๕ ๕ เกร็ดอม

ในตัวเรามีน้ำ อยู่หนักกว่า ครึ่ง น้ำหนัก ของตัวเรา. น้ำช่วย รักษาให้ร่างกาย แข็งแรงสลาย. เราจะเข้าใจประโยชน์ของน้ำได้ก็ ถ้าคิดว่าโลหิตมีหน้าที่อย่างไร. โลหิตมีหน้าที่ช่วย พา อาหาร ที่ย่อยแล้วไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย. ส่วนเหล่านี้ต้อง การ อาหาร เท่ากับไฟ ชาติ ต้อง การ ฟืน เพื่อเพิ่ม ฟืน ที่ใช้ ห่มกไปให้คงอยู่ เสมอ. ส่วนต่าง ๆ ของ ร่างกาย ต้อง การ อากาศด้วย เพื่อรักษาไฟ ชาติ ในร่างกายให้มีอยู่ เช่น

เกี่ยวกับไฟ ทั้ง ปวง. อากาศนี้ไลหิตก็พาไปให้เหมือนกัน.
ส่วนไสโครก ซึ่งไฟขาดได้ ทำให้เกิดขึ้นก็ต้องชำระออกไปเสมอ.
ไสโครก นี้เหมือนควันและเท้า ซึ่งไฟธรรมชาติ ทำให้เกิดขึ้น
ไลหิตก็ต้องพาออกไปเสียด้วย เหมือนกัน.



โองใส่หน้าฝน

น้ำที่มีอยู่ในไลหิตนี้เองพาเอาอาหารอากาศและไสโครกไป.
เพราะฉะนั้นจึงเห็นได้ว่า ถ้าน้ำมีอยู่ในไลหิตน้อย เราต้อง
รับประทานน้ำเพิ่ม มิฉะนั้นไลหิตจะพาอาหารอากาศและไสโครก

ไปไม่ได้. คนหนึ่งใช้น้ำราวันละ ๘ ถ้วยแก้ว เหตุฉะนั้นจึงต้อง
 รับประทานน้ำ ๘ ถ้วยแก้วให้พอกับน้ำที่ใช้นั้นไป. เรามีชีวิตอยู่
 ได้หลายวัน แม้จะไม่ได้รับประทานเข้า แต่ขอให้ได้รับประทาน
 น้ำ. แต่ถ้าเราไม่รับประทานน้ำแล้ว แม้จะรับประทานเข้า
 ให้มากสักเท่าไร ก็มีชีวิตอยู่ไม่ได้กัวัน. ในประเทศเรา
 มีฝนอุดม หน้าฝนถ้าเราอดน้ำหรือใส่ตุ่มเอาผ้าปิดรักษาไว้ ใต้ที่
 เราจะได้ น้ำบริสุทธิ์ ปราศ จากเชื้อโรครับประทานตลอดปี.

เวลาเรา กระทบ น้ำ แสดงว่า ร่าง ภาย ต้อง การ น้ำ ฉะนั้น
 เราจะรับประทานอะไรไม่ก็เพื่อรับประทานน้ำเย็นทีละน้อย ๆ. ถ้า
 รับประทานน้ำเย็นโดยเร็ว จะทำให้กระเพาะอาหารเย็นทันที ไม่
 ทันรู้ตัว พาให้ปวดเสียดท้อง. เราต้องรับประทานน้ำเย็นให้มาก
 พออย่างเราอาบน้ำ เพื่อชำระล้าง และรักษา ร่าง ภาย ในให้
 สะอาดหมดจดเท่ากับร่างกายภายนอก. ไม่มีเครื่องดื่มอะไร
 จะระงับความ กระทบได้ก็เท่านั้น เครื่องดื่มทุกชนิดก็มีน้ำอยู่ด้วย
 ๕๕
 ทั้งหมด. हम ๘ ส่วน มีน้ำอยู่ด้วย ๗ ส่วน นอกจากนั้นเป็นหัวอาหาร.
 เราชอบ รับประทาน हम ก็ เพราะ हम มี ทั้ง น้ำ ทั้งอาหาร.

เราชอบเครื่องดื่มบางอย่าง คำที่มีน้ำมีรสอร่อย เช่น เลมอนเนด
 และไอศกรีม เราชอบ รับประทาน. แต่ก็น้ำเท่านั้นซึ่งระงับความ
 กระทบ. เราชอบเครื่องดื่มบางชนิด ไม่ใช่ชอบแต่เพราะมีรส

เครื่องต้ม

๖๘

อร่อย ชอบเพราะมัน ทำให้เรา รู้สึกแข็งแรง และสุขภาพดีขึ้น
เวลารับประทานแล้ว เช่นน้ำชา กาแฟ และโคโคเป็นต้น. โคโค
มีส่วนที่เป็นอาหาร อยู่ด้วยเล็กน้อย เวลาเรา รับประทาน
โคโค ไม่ได้ถึงอาหาร ที่มีอยู่เลย. เรารับประทานเพราะ
มัน ทำให้ร่างกาย มีกำลังขึ้นพอกหนึ่ง.

เหตุนี้ น้ำชา กาแฟ โคโค จึงมีประโยชน์ ๓ ประการ.
ประการหนึ่ง น้ำซึ่ง มีอยู่ในเครื่อง ต้ม นั้น ระวัง ความ กระ หาย.
อีกประการหนึ่ง ขาด ที่ออกมาทำให้เรา รู้สึกแข็งแรง ขึ้นพอกหนึ่ง.
แต่ไม่เข้ากำลังนี้ ก็ด้อยไป กลับทำให้เราอ่อนเพลีย ยิ่งกว่าเก่า.
เมื่อร่างกายหิวเพราะต้องการอาหาร เราจะรับประทานอะไรไม่ได้
เท่าอาหาร. เมื่อไฟระบอเพราะต้องการฟืนแล้ว จะเอาไฟไปโย
ไม่มีประโยชน์. การเอาแม้ จะทำให้ไฟลุกโผลงขึ้น ไม่เข้า
กับออก นอกจาก จะเพิ่มฟืน. ฉะนั้นกับ น้ำชา ทำให้ไฟขาด
ในตัวเองขึ้นพอกหนึ่ง ไม่เข้าก็กลับ รุอีก.

บางทีเรา รู้สึก ซึม ครนตัว ไม่กระปรกระเปร่า และเบื่อ
อาหาร. เมื่อเช่นนี้ ถ้าได้รับประทาน น้ำชา เสีย สักถ้วย จะ
ทำได้แข็งแรงขึ้น. เหตุนี้ สำหรับผู้ทำงานหนักเหนื่อย
รับประทาน น้ำชา เสีย สักถ้วย จะทำได้แข็งแรงขึ้น. ควร
รับประทาน น้ำชา ซึ่ง ฟัง ชง ใหม่ ๆ โอชะในใบชา จะ ออก มา

ระหว่าง ๓ นาที. ต่อนั้นโปรสฟาคซึ่งทำให้ท้องผูกและให้โทษ
กระเพาะอาหารจะออกมา. แม้แต่หน้าชาซึ่งเพิ่งงใหม่ ๆ ก็ได้โทษ
เหมือนกัน ถ้ารับประทานมากเกินไป หรือหน้าชา นั้นแก่จัดไป.

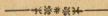
เครื่อง ที่มี แอลกอฮอล์อยู่ด้วย เช่น เบียร์ เหล้าองุ่น
และสุราต่าง ๆ ให้โทษแก่ร่างกายมาก และน้อยตามจำนวน
แอลกอฮอล์ซึ่งเจืออยู่ใน สุรา. ในเบียร์ไม่มีอาหารอยู่ด้วยเลย
นอกจาก น้ำเท่านั้นที่ระงับความกระหาย. ในเบียร์ มีแอลกอฮอล์
อยู่ด้วย แอลกอฮอล์ให้โทษแก่ร่างกาย เพราะมันเป็นยาพิษ.
ถ้ารับประทานมากหรือบ่อย ๆ จะ ทำให้ คิด ทอน้ำตาลขึ้น
และ มีเนื้อที่ สั้น จนเราเองแทบไม่รู้ สัก ตัวไว้ว่า มันให้โทษ
มากปานใด.

ผู้ที่ ต้อง การ ให้ร่าง กาย แข็ง แรง สบาย เพื่อประโยชน์ ต่อ
การงาน ไม่ควร รับประทานสุราเลย เพราะ สุราให้แต่โทษ
เท่านั้น. สำหรับเด็กแล้วแอลกอฮอล์ยิ่งให้โทษมาก เพราะเด็ก
มี อวัยวะ อ่อน กว่าผู้ใหญ่. เราผู้เป็นเด็ก ฟัง ทราบ ไว้ว่า
เครื่อง ที่มี แอลกอฮอล์อยู่ด้วยให้โทษ มาก นึก. แอลกอฮอล์
ให้โทษ อวัยวะทุกส่วนและทำให้ อวัยวะทุกส่วน ถอยถ่วง ถ่วง
ตัวโรคไม่ไหว. ยิ่งกว่านี้ ก็คือ เสพ แอลกอฮอล์มาก เกินไป
ทำให้สมองมีเมฆ ก่อนการทะเลาะวิวาท เสียทรัพย์สินและเกิดโรค.

เหตุฉะนั้น พระพุทธเจ้า พระบรมศาสดา ของเราท่านทรงแลเห็น
โทษแล้ว จึงทรงบัญญัติไว้ในองค์ที่ ๕.

คำถาม

- ๑ ในตัวเรามีน้ำอยู่ที่มากน้อย ? น้ำมีประโยชน์ต่อร่างกาย
อย่างไร ?
- ๒ โลหิตมีหน้าที่อย่างไรในร่างกาย ?
- ๓ ทำไมเราจึงกระหายน้ำ ? เวลากระหายน้ำควรทำอย่างไร ?
- ๔ นมเป็นเครื่องดื่มอย่างไร ?
- ๕ ไคไคเป็นเครื่องดื่มอย่างไร ?
- ๖ น้ำชาเป็นเครื่องดื่มอย่างไร ? และควรดื่มอ่อนแก่อย่างไร ?
- ๗ อะไรในสุรา ที่ให้โทษต่อร่างกาย ? และให้โทษ อย่างไร ?



บทที่ ๑๔

อากาศที่หายใจ

มีอากาศอยู่รอบตัวเรา แม้แต่เราจะมองไม่เห็น มันก็มี
แต่เราก็ยัง ทดลองได้ว่า มีอากาศอยู่. เช่นเวลาอากาศพัดมา
ฉิว ๆ เรารู้สึกได้ซึ่งเราเรียกว่า ลม. ลมหรืออากาศที่พัดพาได้
เร็วโยแล่น และเครื่องจักรทำงานได้. ยางที่มันพัดเอาเรือนพั้ง
และ ดันไม้ไผ่โค่น. อากาศแม้จะอยู่นิ่ง ถ้าเราเอาพัดใบก ก็อา

รู้สึกได้. แม้แต่ในขวดเปล่าก็มีอากาศ อยู่ด้วย. ถ้าเรา
เอาขวดคว่ำลงในอ่างน้ำก็รู้ได้. คือ น้ำจะไม่ไหลเข้าในขวด
เพราะในขวดไม่มีที่ว่าง มีอากาศ อยู่เสียเต็มแล้ว.

อากาศนี้เองเข้าไปในจมูก ลงไปยัง ปอด ตามหลอดลม
เวลาที่เรายหายใจ. ถ้าเราไม่หายใจ ไม่ช้าเรา จะตาย. เวลา
คน จม น้ำ หรือหายใจไม่ออก ก็เพราะไม่มี อากาศ หายใจ.
สัตว์และ ต้นไม้คล้ายกับมนุษย์ ต้อง หายใจเอา อากาศเข้าไป
ในร่างกาย มิฉะนั้นก็ อยู่ไม่ได้. เพื่อให้รู้ว่าทำไม อากาศ
จึงเป็นของจำเป็น เราต้องเรียนให้รู้ว่าอากาศคืออะไร. อากาศ
ประกอบด้วย ก๊าซ เมื่อพูดว่า ก๊าซบางทีเข้าใจเสียว่า ก๊าซ
อย่างเดียวกับที่เรา ตาม ตะเกียง จักรยาน. ที่จริง ก๊าซที่ ตาม
ตะเกียง จักรยาน ก็เป็น ก๊าซ ชนิดหนึ่งเหมือนกัน แต่ต่าง กับ
ก๊าซในอากาศ ค่าที่ ก๊าซใน อากาศ ไม่ติดไฟและไม่มีกลิ่น.

ใน อากาศ มี ก๊าซ อยู่ ๓ ชนิด. อากาศธรรมดา ๕ ส่วน
มี ก๊าซใน ไตรเจน อยู่ ๔ ส่วน ก๊าซออกซิเจน ๑ ส่วน นอกจากนี้
มี ก๊าซ กรด คาร์บอน อยู่ ด้วย เล็ก น้อย. นอก จาก ก๊าซ กรด คาร์บอน
ยังมี ละออง น้ำ อยู่ใน อากาศ ด้วย แต่เรามองดูด้วยตาเปล่า
ไม่เห็น. เราแลเห็นได้แต่เวลาที่ มัน จับ รวม กัน เข้า มาก ๆ
เป็น ก้อน เมฆ แล้ว ตก ลง มา เป็น ฝน หรือ เป็น หิมะ น้ำค้าง ตก
อยู่ตามใบหญ้า เวลา เช้า ตรู.



ไฟจะดับทันที ถ้าไม่มีอากาศบารง.

ไฟไหม้ผ้าเด็ก เอาผ้าหนาคลุมตัวไฟก็ดับ.

ถ้าสัซซอกซิเจน ช่วยได้ไฟลุก. ถ้าเราเก็บกักไม้เผาไฟ
กักเสีย เหลือไว้แต่เชื้อ แล้วรุ่มลง ในแก้วที่มีสัซซอกซิเจน
เก็บกักไม้ที่มีเชื้อนั้น จะลุกไหม้ มีแสงสว่างมาก. สิ่งใด
ไหม้ใน อากาศธรรมดา ไม่แรงและมีแสงสว่างยิ่งกว่าไหม้

ในก๊าซ ออกซิเจน. มีของหลาย อย่างไม่ไหม้ ในอากาศ
ธรรมดา แต่ จะไหม้ ใน ก๊าซ ออกซิเจน. แม้แต่เหล็ก ยัง
ไหม้ ใน ออกซิเจน มีแสงสว่างมาก. เราทราบแล้วว่าใน ตัว
ต้อง มี ไฟธาตุ อยู่ เสมอ. เรา จึง ต้อง การ เอา อากาศ ไป บำรุง
ไฟธาตุ นั้น. เรา ได้ ออกซิเจน จาก อากาศ ที่ หายใจ เข้า เพื่อ ไป เสริม
ไฟธาตุ ใน ภาย. เวลา เรา หายใจ ออก เรา หายใจ เอา ออกซิเจน
ออก มา น้อย กว่า เมื่อ หายใจ เข้า.

อากาศ ธรรมดา มี ก๊าซ กรด คาร์บอน อยู่ เล็ก น้อย. ถ้า เรา
เอา จาน หน้า ปูน ใส ตั้ง ทิ้ง ไว้ สัก ชั่ว โมง หนึ่ง แล้ว ไป ดู จะ เห็น
ข้าง บน จับ เบ็น ฝ้า. ถ้า ตั้ง ทิ้ง ไว้ ต่อ ไป ให้ นาน หน้า ปูน ใส จะ ชื้น
เบ็น ตะกอน ขาว. ที่ เบ็น เช่น นี้ ก็ เพราะ หน้า ปูน ใส ถูก เอา ก๊าซ
กรด คาร์บอน ซึ่ง มี อยู่ใน อากาศ เข้า ไว้. ด้วย หน้า ปูน ใส นี้ เอง เรา อาจ
พิสูจน์ ได้ ว่า ใน อากาศ มี ก๊าซ กรด คาร์บอน อยู่ กว้าง มาก หรือ น้อย.
ถ้า มี ก๊าซ กรด คาร์บอน อยู่ใน อากาศ มาก หน้า ปูน ใส จะ ชื้น เบ็น
ตะกอน เร็ว. ถ้า น้อย ก็ ช้า.

เวลา เรา เผา ถ่าน หุง เข้า รุก ตะเกียง รุก เทียน หรือ
สูม ไฟ ใด ก็ จะ ทำให้ เกิด ก๊าซ กรด คาร์บอน ขึ้น. ถ้า รุก เทียน
ทิ้ง ไว้ ใน ขวด โทล สัก ครู่ แล้ว เอา เทียน ที่ รุก นั้น ขึ้น. ริน
หน้า ปูน ใส ลง ไป ใน ขวด สัก หนึ่ง น้อย แล้ว เขย่า หน้า ปูน ใส นั้น จะ เบ็น
ตะกอน ขาว แสดง ให้ เห็น ว่า รุก เทียน ทำให้ เกิด ก๊าซ กรด คาร์บอน ขึ้น.



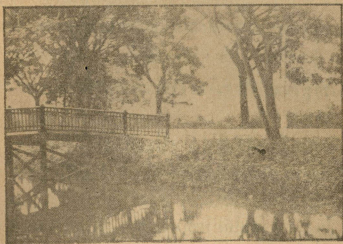
ลมหายใจออกมีก๊าซกรดถ่านมาก

ถ้าเช่นนั้นไฟธาตุที่มีอยู่ในตัวเราจะทำให้เกิดก๊าซกรดถ่านขึ้นด้วยหรือไม่? จงเอาหลอดแก้วมาหลอดหนึ่ง แล้วลองพ่นลมหายใจลงในแก้วน้ำปูนใสดู ก็จะได้รู้ได้. เพราะ น้ำปูนใสขึ้น

เป็น तरกอน ชาว จึง แสดงให้เห็นว่า ลมหายใจ ออกมี ก๊าซ
กรก ผ่าน อยู่ด้วย เป็น อัน มาก.

ก๊าซกรกผ่านทำให้เราไม่ สบายและหายใจขัด ถ้าเรา
หายใจเข้าไปมาก. อากาศที่หายใจ ออกมา จาก ปอด แล้ว
ถ้าเอา กลับหายใจเข้าไป อีก จะ ได้ โทษ ต่อ ร่าง กาย. เพราะ
หนึ่ง ออกซิเจน ที่มี อยู่ใน อากาศ นั้นได้ ใช้ไป เสีย แล้ว. สอง
เมื่ออากาศนั้นเข้าไปในปอด กลับไป เจือ กับ ก๊าซ กรก ผ่านเพิ่ม
เข้าอีก. สามอากาศที่หายใจ ออกมา จาก ปอด มี กลิ่นเหม็น.
สี่อากาศที่หายใจ ออกมี ละออง น้ำอยู่ มาก และ ชื้น กว่าอากาศ
ธรรมดา.

ส่วนใน ไคโรเจน ซึ่งมี อยู่ใน อากาศ นั้นไม่ ช่วย ขำ รุง ไฟ ชาติ
ใน กาย หรือ ไฟ ธรรมดา เลย. ประโยชน์ ของใน ไคโรเจน เพื่อ
เจือ กับ ออกซิเจน ทำให้ อุณหภูมิ ออกซิเจน อ่อนลง ไม่ได้ ไฟลุก
เร็วเกินไป. ถ้าใน อากาศ มี แค่ ออกซิเจน เรา จะ อยู่ ไม่ได้
แรง เกินไป. ฉะนั้น จึง เห็นได้ ว่า จำพวก ก๊าซ ทั้ง หมก ใน อากาศ
ก๊าซ กรก ผ่าน ได้ โทษ มาก ที่ สุด ส่วน ออกซิเจน นั้น ได้ คุณ
มาก. เรา ยินดี ที่ มัน ไม่ ช่วย ทำ ก๊าซ กรก ผ่าน ซึ่ง เกิด ขึ้น
ให้ เขา ยาง ลง และ เพิ่ม ออกซิเจน ขึ้น แทน.



ต้นไม้ช่วยทำอากาศเสียให้กลับดีขึ้น

ก๊าซกรด ผ่าน ประกอบ ด้วย ผ่าน กับ ออกซิเจน. เวลา
กลางวัน ต้นไม้ ทำหน้าที่ ดังนี้. ต้นไม้ ประกอบ ด้วย ธาตุ ผ่าน
โดย มาก ก๊าซ กรด ผ่าน เป็น อาหาร ของ ต้นไม้ ต้นไม้
จึง หายใจ เอา ก๊าซ กรด ผ่าน เข้า ไป เลี้ยง ลำต้น ทางใบ; มัน
แยก เอา ผ่าน ไว้ ยำรุง ลำต้น และ หายใจ เอา ออกซิเจน กลับ ออก
มาให้ เรา. ต้นไม้ ทุก ต้น ทำ อากาศ ให้ บริสุทธิ์ เช่น นี้ แต่
พระ อาทิตย ชน ฆน พระ อาทิตย ตก. เหตุ ฉะนั้น ปลุก ต้นไม้ ไว้

ในบ้าน มากๆ นอก จากได้ ชมกอกกลมผลทำให้บ้าน ร่มเย็น
แล้ว ยัง ช่วยทำอากาศ เสียใน บ้าน ให้กลับ บริสุทธิ์ ดีขึ้นด้วย.

คำถาม

๑. เรา รู้ ได้ อย่างไร ว่า รอบ ตัวเรามี อากาศ อยู่ ด้วย ? ลม
คืออะไร ?
๒. อากาศ คือ อะไร ? ก๊าซ คือ อะไร ?
๓. ใน อากาศ มี ออกซิเจน กี่ ส่วน ? ออกซิเจน มี ประโยชน์
อย่างไร ?
๔. ใน อากาศ มี ไนโตรเจน กี่ ส่วน ? ไนโตรเจน มี ประโยชน์
อย่างไร ?
๕. ก๊าซ กรด คาร์บอน ไดออกไซด์ คือ อะไร ? ให้โทษ อย่างไร ? และ รู้ ได้
อย่างไร ว่า มี มาก หรือ น้อย ?
๖. อากาศ ที่ หายใจ เข้า กับ หายใจ ออก ต่าง กัน อย่างไร ?
๗. ปลุก ตันไม้ ไว้ ใน บ้าน มี ประโยชน์ อย่างไร ?



บทที่ ๑๕

ปอด

เรา หายใจ ด้วย ปอด. เรามี ปอด ๒ ปอด ข้าง ขวา ปอด หนึ่ง
ข้าง ซ้าย ปอด หนึ่ง. ปอด อยู่ ใน หัวยอก หน้า ที่ ของ ปอด สำคัญ

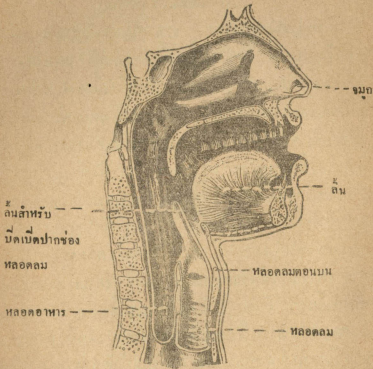
มาก. ปอดอันตรายได้ง่าย เพราะ ฉะนั้น จึงต้องมีซี่โครง ๑๒ ซี่ คุ้ม ปอด กระดูก สัน หลัง มาบรรจบ กระดูกทรวงอก เป็นเกราะของ ปอด กันปอดไว้. บนซี่โครง ยังมี กล้ามเนื้อ กับ หนัง หุ้ม อีก. ปอดคล้าย ฟองน้ำ. ถ้าอยาก จะให้รู้ ดี จง ตรวจดู ปอดสุกร ซึ่ง เงิน ขา ย หมู แขน ไว้ หน้า บ้าน.

ปอด สุกร คล้าย ปอด คน. ถ้า เรา เอา ปอด สุกร ขึ้น เด็ก มา สัก ชิ้น ทั้ง ลง ใน น้ำ มัน จะ ลอย. ที่ ลอย เพราะ ข้าง ใน มี อากาศ มาก. เรา อาจ ขี้น ขี้น อากาศ ออก จาก ปอด ได้ แต่ พอ ปลดปล่อย มือ อากาศ ก็ จะ กลับ เข้า ใน ปอด อีก ปอด ที่ เรา ขี้น แพลย นั้น ก็ จะ กลับ พอง ตัว ด้ง เก่า. อากาศ เข้า ไป ใน ปอด ทาง หลอดลม ซึ่ง อยู่ใน ลำคอ.

หลอดลม มี แยก ออก เป็น ๒ หลอด ที่ ได้ ลำคอ ลง ไป. หลอด หนึ่ง หย้ง ลง ไป ใน ปอด เบื้อง ซ้าย อีก หลอด หนึ่ง หย้ง ลง ไป ใน ปอด เบื้อง ขวา. ทั้ง สอง หลอด นี้ ยัง แยก ออก อีก เป็น หลอด เล็ก หลอด น้อย. หลอด ลม ใหญ่ สอง หลอด กับ หลอด เล็ก ที่ แยก ออก นี้ กลวง ทำ ด้วย กระดูก กรอบ อากาศ จึง เข้า ออก ได้ ง่าย. เรา รู้ ดี ัก กระดูก กรอบ ที่ หลอด ลม ของ เรา ได้ ถ้า เอา มือ กด ลำ ลำคอ ดู.

เรารู้สึกได้ด้วยว่า หลอดลม ตอนบนใหญ่กว่าหลอดลม
ตอนล่าง และมีสันฐานแปลกด้วย. เราเรียกหลอดลม
ตอนบนว่า ลูก กระต๊อ; แต่มีผู้ออกความเห็นควรเรียกว่า
ทึบเสียงเหมาะกว่า เพราะ ตรงนี้ที่เราทำเสียงให้เกิดขึ้นได้.
ใน หลอดลม ตอนบน มีแผ่น หนึ่ง ซึ่ง เราจะ คงให้ ตั้ง หรือ หย่อน
ก็ได้ ด้วย กล้าม เนื้อ. เหตุฉะนั้น เมื่อ อากาศ ในปอด ผ่านออกไป
ตามหลอดลมตอนบน มัน จึงต้อง ผ่านระหว่าง แผ่นหนึ่งทั้ง ๒ แผ่น.
ถ้าเรา อยากให้ เกิด เสียง ก็ทำให้ เกิด ขึ้นได้ ตาม ประสงค์.

เรา คงแผ่นหนึ่ง นั้นออกไปให้ตั้ง หรือ หย่อน เวลาที่ อากาศ
ผ่าน หลอดลม ตอนบน. ถ้า เราอยาก ทำ เสียง ได้ ตั้ง หรือ ค่อย
เรา ก็ทำให้ เกิด ขึ้นได้. เรา ทำ เสียง นี้ ให้เป็น ถ้อย คำ ได้ ในปาก
ถ้าเรา เคลื่อน ลิ้น และ แก้ม ฉะนั้น เรา จึง พูด หรือ ร้อง เพลง เล่น ได้.
เราอาศัย อากาศ ซึ่ง ผ่าน หลอดลม เข้าไป สำหรัย หายใจ โดยมาก.
แต่เมื่อ อากาศ นั้น กลับ ออก มา จาก ปอด เรา ยัง ได้ ใช้ อากาศ นั้น
ทำ เสียง หรือ พูด โดย อาศัย หลอดลม ตอน บน. ประโยชน์
อีก อย่าง หนึ่ง ของ การ หายใจ เข้า คือ ทำให้ เรา รู้กลิ่น
เมื่อ อากาศ นั้น ผ่าน จมูก. ฉะนั้น แม้ เรา ไม่ แล เห็น สิ่งใด เรา
อาจ รับ จาก กลิ่น ได้ ว่า สิ่ง นั้น คือ อะไร อยู่ใกล้ หรือ ไกล อาหาร
ที่รับประทาน จะ บุค หรือ ก็.



หลอดอาหาร และหลอดลมตอนบน

เวลาหายใจเราได้อากาศมากเป็นเครื่องรู้สึกกลิ่น เหตุฉะนั้น
เราควรหายใจทางจมูกเสมอ. ประการหนึ่ง เวลาหายใจ

เขา อากาศเข้าไปทางมุม อากาศได้ผ่านไธวัณไปนอนหลับ
ก่อนถึง ปอด จึง ช่วย รักษา เยื่อ ขาง ที่ หุ้ม ปอดไม่ให้ถูกเป็น
อีกเสียบเป็นหวัด ในปอด. อีกประการหนึ่งเมื่ออากาศนั้น ผ่านจน
ละเอียดและ น้ำ มูกในมูก จนและ น้ำ มูก จะ ช่วย เก็บกวาด
ละออง ผง เขาไว้ ไม่ให้ คืบ ลงไป ใน ปอด ทำ อันตราย ปอดได้.
ละออง ผง นี้ จะ กลับ ออก มา จาก มูก เวลา สั่ง น้ำ มูก.

เมื่อเรามองเห็นผ้าเช็ดหน้าของเรา มีละอองผงสกปรกปานใด
เวลาที่ สั่ง น้ำมูก ออก มา แล้ว จะ รู้ได้ว่า ละออง ผง นี้ อาจ
เล็ด ลอด ลงไป ใน ปอดได้ ถ้าเราไม่หายใจทาง มูก. การ
หายใจทาง ปาก นั้น อันตราย มาก ค่าที่ ปอด และ หลอดลมเป็น
ซีกให้เป็น หวัดได้ง่าย ถ้าที่ หน้าอกไม่มีเสื้อ รักษาให้อบอุ่นพอ.
นี้แหละทำไม ทารก ที่ ปลอ่ย ตัว ล่อน ร้อน จึง มัก เป็น หวัด เสมอ.
แถบ ข้าง หลัง ก็ สำคัญ และ ต้อง รักษาให้อบอุ่นเท่าที่ หน้าอก
เหมือนกัน.

คำถาม

๑. ปอด อยู่ ที่ ตรงไหน ? มี หน้า ที่ อย่างไร ?
๒. ปอด มี สิ่งใด เป็น เครื่อง บัง กัน ?
๓. หลอด ลม คือ อะไร ? มี ประโยชน์ อย่างไร ?

๔. ลูกกระเทือกคืออะไร ? มีประโยชน์อย่างไร ?
๕. ที่เราทำเสียงออกมาเป็นถ้อยคำได้ ต้องอาศัยอะไรบ้าง ?
๖. ทำไมจึงหายใจเข้าทาง จมูก ?
๗. ที่ว่าหายใจทาง ปาก อันตราย มาก นั้น อย่างไร ?
๘. ทำไม ทารก ที่ปล่อย ตัว ล่อน ร้อน จึงเป็น หวัด บ่อย ๆ

