



แบบเรียนภาษาไทย

หนังสืออ่านครีรศาสตร์และสุขวิทยา
เล่ม ๑

สำหรับมัธยมศึกษา (ตอนต้น)

พระประมุขวิชาเพิ่ม (ชุ่ม ชินะเดมีย์) เรียบเรียง

พิมพ์ครั้งแรก ๕๐๐๐ ฉบับ

พ.ศ. ๒๔๓๑

ปกกระดาษราคา ฉบับละ ๒๕ สตางค์

พิมพ์ที่โรงพิมพ์อักษรนิติ บางขุนพรหม พระนคร

กรมตำรวจ กระทรวงธรรมการ

มีกรรมสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ

๒
๖๑๒
๒



ตัวอย่างแบบเรียน

ค. ๕๖



แบบเรียนภาษาไทย

หนังสืออ่านศรีราชาและสุขวิทยา

เล่ม ๑

สำหรับมัธยมศึกษา (ตอนต้น)

พระประมุขวิชาเพิ่ม (ชุ่ม ชินะเดิมย์) เรียบเรียง

— ๒๕๖๖ —

พิมพ์ครั้งแรก ๕๐๐๐ ฉบับ

พ.ศ. ๒๔๗๑

ปกกระดาษราคาฉบับละ ๒๕ สตางค์

พิมพ์ที่โรงพิมพ์อักษรนิติ บางขุนพรหม พระนคร

กรมตำรวจ กระทรวงมหาดไทย

มีกรรมสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ

๗๐๖๗๐๔ ค.๓





ค่านา

ความ ประสงค์ ของหนังสืออ่าน ศีรวิศาสตร์ และสุขวิทยา นี้ เพื่อสอนเด็กให้รู้จัก ส่วนสำคัญของ ร่างกาย เช่น สอนให้รู้ว่า หัวใจ ปอด ตับ ไต โลหิต และ เส้นประสาท มีหน้าที่อย่างไร ในร่างกาย. เรา จะ ต้อง รักษา มัน อย่างไร จึง จะ ไม่ได้เป็น อัมตราย. เรา ได้ ปฏิบัติ ร่างกาย ได้ ถูก ต้อง. สอนให้รู้จัก สิ่งจำเป็น สำหรับ เลี้ยงร่างกาย เช่น อาหาร ที่บริโภค น้ำ ที่รับประทาน อากาศ ที่หายใจ และการ ออกแรง สำหรับ รักษา ความ ปกติ ของ ร่างกาย. สอนให้รู้จัก รักษา ความ สะอาด ในการ กิน การนอน ตลอดจนร่างกาย เครื่องนุ่งห่ม เครื่องใช้ และยานเรือน เพื่อให้รู้จักปฏิบัติตนได้ ได้รับความสุข และได้ เป็น ประโยชน์ ต่อ การ เรียน และ การ งาน ทั่วไป.

ถ้าเด็ก คนใด อ่าน ถ้อยคำ หรือวรรคตอนผิด ครู ต้อง ว่ากล่าว และ แก้เสียทันที อย่า ปลดปล่อย ให้เด็ก อ่าน เรื่อยไป. เวลา เด็ก อ่าน จบบทใดบทหนึ่ง แล้ว ให้ครูสอบถาม เด็ก ตามคำถาม ที่ได้วางไว้ท้าย บท นั้น ทุก ข้อ ที่หนึ่ง. การ ตอบเด็ก จะ ตอบด้วยปากเปล่า หรือ เขียน ลง กระดาษ ก็ได้. ถ้าเด็ก คนใด กระทำ

ฝึกฝนของ สุขวิทยาและวิศวกรรม ไปอย่างใด ครูต้อง ทัก
และชี้แจงให้ เกิดทราบ ทันทิ. การ สอนวิชา นี้ไม่ใช่แค่เพียง
ให้เด็กรู้ไว้เท่านั้น ต้องให้ปฏิบัติได้ด้วย และต้องหัดให้เคย
ไปเสียแต่เล็กทีเดียว จึง จะเป็น ประโยชน์และได้ผล ตรง ต่อ
ความมุ่งหมาย.

ข้าพเจ้าไม่มีความ ขวารถนา จะ ให้หนังสือเล่มนี้ เป็น ตำรา
แพทย์หรือ ภาย วิชาศึกษาเลย นอก จาก ความรู้เบื้องต้น
สำหรับเด็ก เพื่อให้รู้จักวิธี ทั่ว และ รักษา ตัวไม่ให้ป่วย ย่อยๆ
จะได้ เป็น ประโยชน์ต่อการ เรียนและ การ งานดังได้ ขวารถนา มา
แล้วเท่านั้น. ท่านผู้ใด เห็นว่าหนังสือนี้จะ ต้อง แก้ไขเพิ่มเติม
ที่ตรงไหนแล้ว ขอให้ กรุณา โปรดแจ้งให้ทราบ จะ ชอบ ชื่น
อย่างยิ่ง. ข้าพเจ้าจะให้ ตำรา รักษาตัว แก้ไขเพิ่มเติมเสียให้ คืบ
ขึ้นเวลา พิมพ์ คราว หน้า.

พระประมุลวิชาเพิ่ม

กรมตำรวจ กระทรวงมหาดไทย

กุมภาพันธ์ ๒๔๖๔

บัญชีเรื่อง

หนังสืออ่านเสริมศาสตร์ และ สุขวิทยาเล่ม ๑

บทที่ ๑	ร่างกาย มีความสามารถอย่างไร ?	หน้า ๑
บทที่ ๒	ส่วนที่ ประกอบเป็น ร่างกาย	.. ๗
บทที่ ๓	ความอบอุ่นใน ตัว กำลัง	.. ๑๒
บทที่ ๔	นม ส่วนประสม ของ อาหาร	.. ๑๗
บทที่ ๕	ไข่ แป้ง กล้วย	.. ๒๓
บทที่ ๖	ไข่ เนื้อ ปลา	.. ๒๗
บทที่ ๗	ที่มาของอาหาร คุณสมบัติของอาหาร	.. ๓๑
บทที่ ๘	เชื้อเห็ดไทย ของ แอลกอฮอล์	.. ๔๐
บทที่ ๙	เชื้อโรค และอันตราย	.. ๔๖
บทที่ ๑๐	การ หุงหา อาหาร	.. ๕๑
บทที่ ๑๑	ฟัน	.. ๕๖
บทที่ ๑๒	การย่อยอาหาร	.. ๖๐
บทที่ ๑๓	เครื่องดื่ม	.. ๖๖
บทที่ ๑๔	อากาศที่หายใจ	.. ๗๑
บทที่ ๑๕	ปอด	.. ๗๘





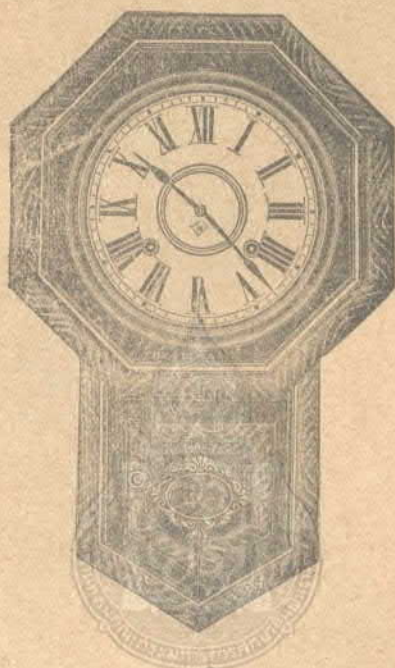
หนังสืออ่านศรีรศาสตร์และสุขวิทยา

เล่ม ๑

บทที่ ๑

ร่างกายมีความสามารถอย่างไร ?

ถ้าเรามีนาฬิกาตั้งเรือนหนึ่ง จำเราต้องรักษาไว้ให้
ดี. ถ้าเรารักษาไม่ดี นาฬิกาห็นอาจเสียได้. มันจะเดิน
ไม่เที่ยง หรือหยุดเสียก็ได้. นาฬิกาเป็นสิ่งที่ประหลาด
แต่ถ้าเป็นของหายากด้วยแล้ว เราคงคิดว่า มันเป็นของ
พิศวงไม่น้อย เพราะ ตัวจักร และ ส่วนต่าง ๆ เติบโตได้ก็
บอกให้เรา รู้ ทุ่มโมง.



นาฬิกา

เราต้องระวังนาฬิกาของเรา แม้เราทราบแล้วว่าถ้ามันเสีย เราอาจซื้อนาฬิกาเรือนใหม่แทนได้ ถ้าเรามีเงิน. แต่ถ้านาฬิกาแพง เราคงรักษานาฬิกาดีกว่านี้ และคงไม่อยากซื้อนาฬิกา คง ๒ เรือน. เราอยากรู้เรื่องนาฬิกาของเรา เพื่อจะได้รู้จักรักษาไม่ให้มันเสียเร็ว.

ร่างกายมีความสามารถอย่างไร ?

๓

• ร่างกายของเรา ประหลาดยิ่งกว่านาฬิกา ถ้าเดินเลื้อย
ปล่อยให้เสียไปแล้ว เราซื้อร่าง กายใหม่แทนอย่างนาฬิกา
ไม่ได้. แม้เรา อวด ตัวว่า เรารักษานาฬิกาของเราดีสักปานใด
เราก็ยังรักษา ตัวของเราไม่ดี พอ อยู่ นั้นเอง. ตัวของเรา มี
ค่า มาก กว่า นาฬิกา หลาย พัน เท่า呢.

ถ้าอยาก รู้ว่า เครื่อง จักร เขา ประกอบ ขึ้น อย่างไร ต้อง
รู้เสีย ก่อน ว่า มัน สามารถ ทำอะไร ได้บ้าง. แต่เมื่อ ร่างกาย
สามารถ ทำอะไร ได้ ประหลาด มาก เรา ก็อยาก ทราบ ส่วน
ต่าง ๆ ของร่างกายว่า ประกอบ ขึ้นอย่างไร ต้องรักษามันอย่างไร
จึง จะ ปกติ ดี อยู่ เสมอ. เรา จะ เข้าใจ ข้อ นี้ ได้ ก็ เมื่อ พิจารณา
ดู ความสามารถ ของ ร่างกาย.

สิ่ง ที่มีชีวิต ทั้ง สัตว์ และ ต้นไม้ มีความสามารถ เพราะ
สัตว์ และ ต้นไม้ ก็มีชีวิต อย่างเรา. เรา และ สิ่ง ที่มีชีวิต
สามารถ นำอาหาร เข้าไป บำรุง ร่างกาย และ ลำต้น จึง โต ขึ้น เป็น
ผู้ใหญ่ และ เจริญ ได้. ประหลาด อยู่ ที่ เรา ทำ ได้ เช่น นี้ แต่ ก่อน
อื่น ก็ ก่อน คิน หรือ สิ่ง ที่ ไม่ มีชีวิต ทำ อย่างเรา ไม่ได้.

สัตว์ และ ต้นไม้ สามารถ เคลื่อนไหว และ เลื้อย ได้ บาง
จำพวก เคลื่อนไหว และ เลื้อย ได้ จ้า แล ไม่ ใคร เห็น แต่ ที่จริง มัน

เคลื่อนไหวและเลื้อย อยู่. สิ่งที่ไม่มีชีวิตเคลื่อนไหวไม่ได้
จะเคลื่อนไหวได้ก็ต้องมีอะไร ดูกุมมัน. ถ้าจะให้มันเคลื่อน
ไหวแต่ลำพังมันเอง มันหาทำได้ไม่.

เราสามารถเคลื่อนไหวและเจริญได้ เพราะเรามีชีวิต.
นอกจากนี้เรายังสามารถทำอย่างอื่นได้อีก ซึ่งสัตว์ทำไม่
ได้. ที่สามารถทำได้เช่นนี้เราภูมิใจมาก เช่น บิน ด้วย
เท้า และ ทำงาน ด้วยมือ. นกบินด้วยเท้าได้อย่างเรถิริง แต่
แขนและมือของนกเป็นขดเสียบ มันจึงใช้แขนและมือทำ
งานอย่างเราไม่ได้. เราใช้แขนและมือจับกุมสิ่งต่าง ๆ และ
เคลื่อนไหวได้ทุกทาง นกทำอย่างเราไม่ได้.

แต่ถ้าเราปรารถนา จะบินด้วยมืออย่างนกบ้าง บางที
เราก็คงสามารถทำได้. แต่เราไม่ชอบอุตริริ ทำ หรือยัง
ฝึกหัดมือของเราไม่มากพอจะให้มันทำได้. ทั้งนี้ก็เพราะ
เราชินกับมือ จนไม่ฝึกไม่ถึง ประโยชน์อันใหญ่ของมือเสียบ
เลยก็มี เช่น ใช้เครื่องมือ สร้างเครื่องใช้ เป็นต้น. เราจะใช้
เครื่องมืออย่างง่าย ๆ เช่น เลื่อย ขวาน จอบ เสียม เคียวได้ไม่ได้
ถ้าเราเคลื่อนไหวมือไม่ได้. เราเป็นผู้สามารถใช้เครื่องมือ
เป็น. ที่เราสามารถใช้เครื่องมือเป็น เช่นนี้ช่วยให้เราประกอบ
กิจอันเป็นประโยชน์ได้มาก.

ร่างกายมีความสามารถอย่างไร ?

๕

• เราสามารถพูดได้ แสดงให้คนอื่นทราบได้ว่า เราจะทำอะไรไว้ข้าง คิทธิหรือรู้สึก ทุกข์หรือสุขอย่างไร. เมื่อเราแสดงให้คนอื่นเข้าใจความกันได้ จึงถ่ายทอดความรู้ให้กัน และกันได้. เมื่อเราสามารถแสดงความรู้และความรู้สึก ออกเป็น ด้อย คำได้ เราจึง คิดและพิจารณา ข้อความที่กล่าวได้. เราจึงใช้เครื่อง มือขีดเขียนข้อความลงบนกระดาษ พิมพ์ข้อความลงในสมุด ซึ่ง เจตนาและโทรเลขไปยังหัวเมืองไกลได้. สัตว์ทำ อย่างเราเช่นนี้ไม่ได้.

สัตว์สามารถแสดงความรู้สึกให้เพื่อน สัตว์เข้าใจได้เพียงเล็กน้อย มันคิดและพิจารณาได้แต่เล็กน้อย พูดไม่ได้และ ไม่ตั้ง อยู่ใน คุณธรรม อย่างเรา. ความสามารถพูดเข้าใจความ ได้ กับ คุณธรรม นี้เองส่งเสริมให้คนเราช่วยกัน ประคบ กิเลส เป็นประโยชน์ได้มาก; เพราะเราเข้าใจกัน ช่วยเหลือ กัน ทำงาน ด้วย กัน เพื่อชาติ ศาสนาและ พระมหากษัตริย์ ของเราตาม สติ กำลัง.

ตามที่ ได้ อ่าน มา ถ้า ใคร ครอบงำ จะ เห็น ได้ ว่า ที่ เรา อยากรู้ เรื่อง ร่างกาย กับ อยากรู้ ว่าร่างกายทำงานได้ อย่างไร นั้น ก็เพราะ ถ้าเราไม่รู้ จัก รักษา ร่างกาย ให้เป็น ยักติ

แข็งแรง สบายแล้ว เรา ก็ไม่สามารถจะเล่าเรียนได้ สะทก
 บำเพ็ญตัว ให้เป็นประโยชน์ ต่อ บ้านเกิดเมือง นิตร ของเราและ
 ต่อผู้ ชื่นได้. ที่เรา อยากรู้ จัก รักษา ร่างกาย ให้เป็น สุข ก็
 เพราะเรา ยวารถหา ความ สุข และไม่ อยากร ่วย ย่อย ๆ กับ
 เพราะ ร่าง กาย เป็น เครื่อง จัก รักษ ปรารถนา ที่ สุข.

คำถาม

๑. ร่าง กาย เรา ต่าง กับ นาคี กา อย่างไร ?
๒. สิ่ง ที่ มี ชีวิต กับ ไม่ มี ชีวิต ต่าง กัน อย่างไร ?
๓. การ ที่ เรา สามารถ ใช้ เครื่อง มือ เป็น ใ้ รับ ประโยชน์
 อย่างไร ?
๔. เรา สามารถ ทำ อะไร ได้ ย่าง ?
๕. สัตว์ มี ความ สามารถ ต่าง กับ เรา อย่างไร ?
๖. ทำไม เรา จึง อยากร ู้ ถึง เรื่อง ร่าง กาย ?
๗. ถ้า เรา ่วย ย่อย ๆ แล้ว จะ ชาติ ประ โยชน์ อย่างไร ?

บทที่ ๒

ส่วนที่ประกอบเป็นร่างกาย

ส่วนสำคัญของร่างกายเรามีคิริยะ ลำตัว แขนและขา. ต่อไปเราจะเรียน ถึง ส่วนสำคัญเหล่านี้ เพื่อ จะได้ทราบหน้าที่ของมัน. คิริยะ เป็น ส่วนที่อยู่สูง คิริยะมีไว้สำหรับคิดและ ระจำความรู้. คิริยะ มีตาและหู สำหรับไว้มองและ ฟัง. ตาและ หู อยู่สูง ที่กว่า อยู่ต่ำ เพราะ เห็นและ ได้ยินอะไรได้ก็.

เมื่อตาและหูเห็นและได้ยินอะไร ก็ส่งข่าวขึ้นไปบอกสมอง เราจึงรู้ได้. ที่เรารู้ ได้รวดเร็ว ก็เพราะ สมอง อยู่ใกล้ตาและหู. ส่วนสำคัญที่สุดของคิริยะคือสมอง สมองบอบบาง และเป็นอันตรายได้ง่าย จึง ต้อง มีกระโหลกคิริยะห่อหุ้ม. อากาศและอาหารเข้าไปในตัวทางลำคอ ในลำคอ มีหลอดสำหรับ อากาศ เข้า หลอดหนึ่ง หลอดสำหรับ อาหาร หลอดหนึ่ง หลอด สำหรับ อากาศ เข้า คือทางจมูก. เราไม่ควร หายใจทางปาก เว้นแต่จะ พูดหรือร้องเพลง เท่านั้น!

เมื่อเราหายใจเข้า เรารู้สึกกลิ่นอะไรในอากาศได้. เมื่อเราหายใจออก เราอาศัยอากาศนี้ ช่วยทำให้เกิดเสียง

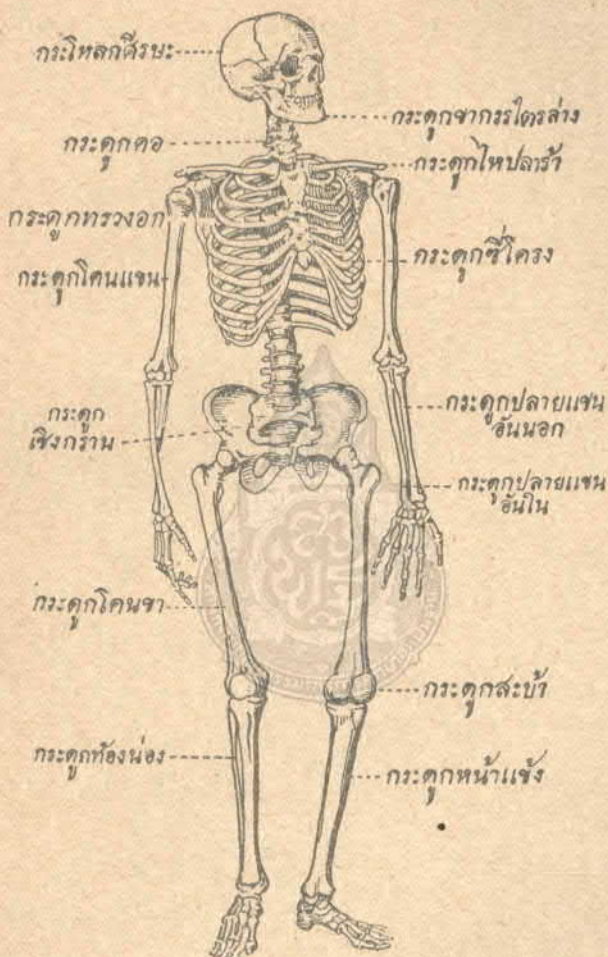
ทวีย ขณะที อากาศผ่านออกไป จาก ลำคอ เพราะที ลำคอ
คล้าย คีบ เสียง. เรา ทำ เสียงให้ เป็น ถ้อย คำได้ เวลาเรา
เคลื่อน แก้ม ลิ้น ริมฝีปาก และ ฟันลม อากาศ ออก มา
จาก ปาก. การ พุท ทำให้ เข้าใจ ความ กันได้ และมี ประโยชน์
อย่าง ยิง.

อาหาร เข้า ทางปาก. เวลาเรา ไม่ ใช้ปาก เรา หุบปาก.
ถัก ปาก เข้าไป คือ ฟัน ฟัน แฉก และ ขากรรไกร อยู่ใน กระดูก ขา
กรรไกร. ฟัน มีไว้ เคี้ยว และ บด อาหาร. เวลา เคี้ยว ขากรรไกร
ล่าง เท่านั้น เคลื่อน ได้ ขากรรไกร บน เคลื่อน ไม่ ได้. ถัก ฟัน
เข้า ไป คือ ลิ้น. ลิ้น แก้ม และ ริมฝีปาก ช่วย นำ อาหาร ลง ไป
ใน ลำคอ และ ช่วย ทำ เสียงให้ เป็น ถ้อย คำ. ส่วน ลิ้น คอย
บอก ให้ เรา รู้ าสอาหาร ทีรับ ประทาน.

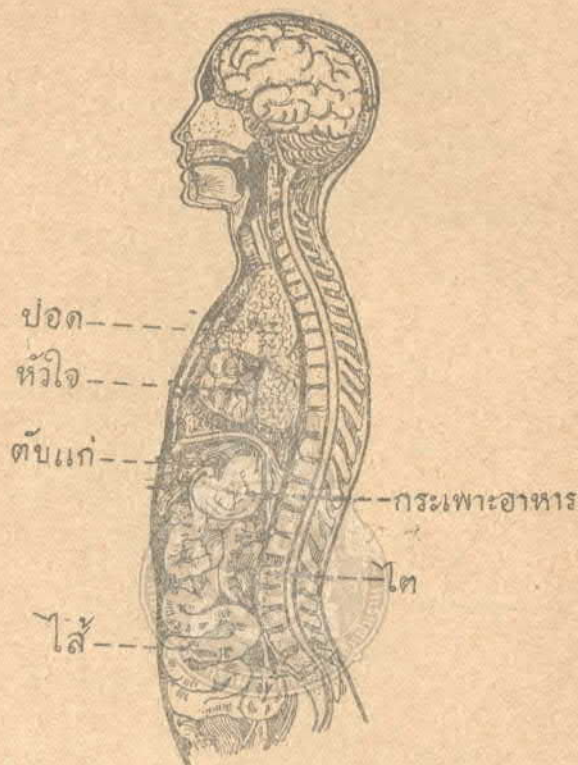
กระดูก คีรีระหลาย ชิ้น รวมกัน เข้า เรียก ว่า กระโหลก
คีรีระ. กระโหลก คีรีระ มี กระดูก สัน หลัง ตอนบน คำ ชูไว้ ให้
เคลื่อน ไหว ไปข้าง ๆ แก้ม และ เงย ได้. คีรีระ มี คอ ต่อ ลง มา
ยัง ลำตัว. ลำตัว มี กระดูก สัน หลัง คำ ชูไว้. กระดูก สัน หลัง
เป็น ข้อ ข้อ เหล่านี้ ช่วย ให้ หลัง งอ ได้. กระดูก สัน หลัง กลวง
ข้างใน มี ไข สัน หลัง. โคนไข สัน หลัง นี้ ต่อ ลง มา จาก สมอง.

ส่วนที่ประกอบเป็นร่างกาย

๑๔



โครงกระดูก



ลำตัว

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

ถ้ามีอ. มีลักษณะคล้ายหัวใจ สุกกร และปอก ก็คล้ายปอกสุกกร.
เรา จะเข้าใจ หัวใจและ ปอกได้ก็ ถ้า ตรวร กุหัวใจและ ปอก
สุกกร. หัวใจ และ ปอก อันตรายได้ง่าย เพราะ ฉะนั้น จึง มี
ซีโครง และ ห้าง หน้า หุ้ม. ซีโครง นี้ไค้ง จาก กระดูก ทรวง
อกไป จด กระดูก สัน หลัง.

เครื่องอวัยวะในที่ของไม่เป็นอัน ตรายง่ายเท่าเครื่องอวัยวะ
ในหัว อก เหตุฉะนี้ ท้อง จึงไม่มีซีโครง ป้อง กัน. ในท้องมี
กระเพาะอาหาร ตับ ไส้ และไต. เรามีแขนคู่หนึ่ง กับ
ขา คู่หนึ่ง. แขน และ ขา ของเรามีรูปลักษณะ คล้ายคลึง กัน.
นิ้วเท้าคล้ายกับ นิ้ว มือ ข้อเท้า ก็คล้าย กับข้อ มือ. หัวเข่า
คล้าย กับข้อ ศอก โคนแขน คล้าย กับ โคนขา และปลาย
แขน ก็คล้าย กับ ปลาย ขา.

กระดูกแขน เหมือนกับ กระดูก ขา โคนแขน กับ โคนขา เป็น
กระดูก ยาว ท่อน เดียว. ที่ ปลาย แขน มีกระดูก ๒ ท่อน อยู่
เคียง กัน ที่ ปลาย ขา ก็ มีกระดูก ๒ ท่อน อยู่เคียง กัน เหมือน
กัน. กระดูกข้อ ศอก เหมือน กับ กระดูก หัวเข่า กระดูก
นิ้ว มือ ก็เหมือน กับ กระดูก นิ้วเท้า.

โคน กระดูก โคน แขน รวม อยู่ ใน แอ่ง ที่ ชาย กระดูก ไส้
ส่วน โคน กระดูก โคน ขา ก็ รวม อยู่ ใน แอ่ง ที่ กระดูก ตะโพก เหมือน

กัน. แม้ว่าแขนและขาของเรา จะ คล้ายคลึง กัน ก็ที. เรา
ก็ ยังใช้ มัน ต่าง กัน. เราใช้ขาและเท้าสำหรับ ชู น้ำหนัก ลำตัว
เวลานั่งหรือเดิน แต่เราใช้แขนและมีมือสำหรับจับกุมหรือยกของ.

คำถาม

๑. ทำไม สมอง จึง ต้อง มี กระโหลก ศีรษะ ห่อ หุ้ม ?
๒. ที่ ว่า ลำคอ คล้าย หีบ เสียง นั้น หมายความว่าอะไร ?
๓. กระดูก สันหลัง มี ประโยชน์ อย่างไร ?
๔. ลำตัว แบ่ง ออก เป็น กี่ ตอน ? ตอน ไหน เรียก ชื่อ อย่างไร ?
๕. ใน หัวอก มี ขวี่อะไร สำคัญ อะไร บ้าง ?
๖. ใน ท้อง มี ขวี่อะไร สำคัญ อะไร บ้าง ?
๗. ที่ ว่า แขนและขา คล้าย กัน นั้น คล้าย กัน อย่างไร ?

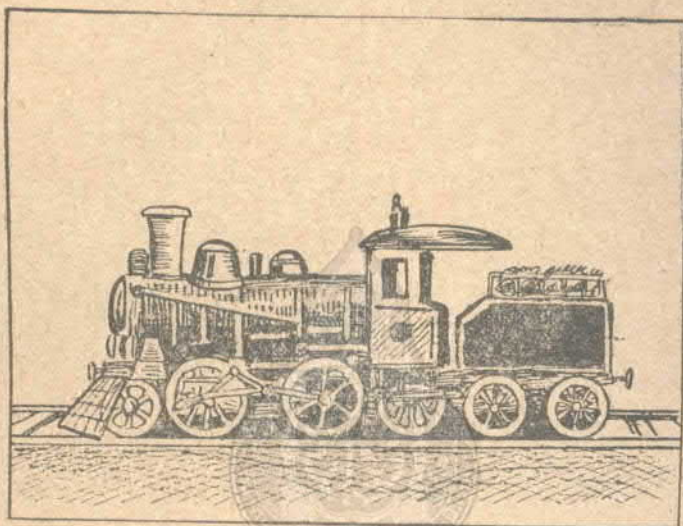
—*—

บทที่ ๓

ความอบอุ่นในตัว กำลัง

อะไร ทำให้ เครื่องจักร เกิด ? โอ น้ำ มัน ให้ เครื่องจักร
เกิด. เรา ได้ โอ น้ำ มา อย่างไร ? เรา เอา น้ำ ใส่ หม้อ ต้ม
ความ ร้อน ก็ ทำให้ น้ำ กลายเป็น ไอน้ำ. อะไร ทำให้ เกิด ความ
ร้อน ? ใน เครื่องจักร เล็ก ๆ เขา ใช้ น้ำ มัน หรือ แอลกอฮอล์. แต่
ใน เครื่องจักร ใหญ่ ๆ เขา ใช้ ฟืน หรือ ถ่านหิน. เพื่อให้ เข้า ใจ ง่าย

เข้า • เรา จะเรียก น้ำ มีไฟ แอลกอฮอล์ หรือถ่าน คีลา ที่ช่วย
ให้เกิด ความ ร้อน ขึ้นนี้ รวมเสีย อย่างเดียวว่า ไฟ.



รถไฟ

ถ้า มีผู้ถาม ว่า อะไร ทำให้ เครื่องจักร เติร เรา คงตอบ
ได้ว่า เรา เอา ไฟ ไฟ ทำให้ เกิด ความ ร้อน ความ ร้อน
ทำให้น้ำ กลาย เป็น ไอน้ำ ไอน้ำ ก็ ขับ ให้ เครื่อง จักร เติร. ง
จำไว้ว่า เรา เอา ไฟ ไฟ ไฟ จึง ช่วย ให้ เครื่อง จักร สามารถ
ทำการ ได้. ไฟ จะ ไม่ ตึก ถ้า ไม่ ใ้ ไฟ และ แหวก ช่อง ไว้ ให้
อากาศ เข้า ได้. ถ้า ไม่ ปล่อย ให้ อากาศ ไถร ได้ ไฟ ก็ จะ ตับ.

ร่างกายเรา คล้ายเครื่องจักร ร่างกายและเครื่องจักร
ทำงาน และได้กำลัง จากไฟ ไฟซึ่ง ช่วยให้เครื่องจักร
เกิดกำลังทำงาน นั้น อยู่ใต้หม้อน้ำ. ไฟซึ่ง ช่วยให้เรา
เกิดกำลังทำงาน มีอยู่ทั่วตัวเรา และเรียกว่าไฟธาตุ. ไม่
น่าเชื่อเมื่อพูดว่าร่างกายเรามีไฟอยู่ แต่ก็ มีอยู่จริง; แต่
ไม่ลุกแรง เช่น แก้วหิน ๆ อยู่ ไม่มีควันและเปลว. ไฟธาตุนี้มี
อยู่ตลอดชีวิต ต่อเราถึงแก่กรรมเมื่อไร จึงระดับ. ที่เรารู้ได้ว่า
ร่างกายมีไฟธาตุอยู่ด้วย ก็เพราะร่างกายของเราอุ่นอยู่เสมอ
กับเราหายใจเอาไอร้อนออกมาจากปาก อย่างเดียวกับที่ออกมา
จากปล่อง ควัน.

ต่อไปเรา อยาก ทราบว่า ฟันซี่เล็กโต ใช้ อยู่ในร่างกาย.
ฟันนี้ใช้ แก่เนื้อ อัม ประกอบขึ้นด้วย อาหารนี้เอง. ร่างกาย
ส่วนใดทำงานมาก ร่างกายส่วนนั้นก็ต้องใช้ เปลืองไปเร็วเข้า.
แต่ก็ยังใช้ แขนขา ของเขา ออกกำลัง ทำงานมากเท่าไร เนื้อ
ที่แขน ขา นั้น ก็ยัง ใช้ เปลืองไปเร็วเข้าเท่านั้น.

ถ้าเช่นนั้น ทราบ ออกกำลัง ทำงาน มากทำไมจึงไม่ทำให้
แขนขา เล็กเข้า? เพราะว่า เนื้อที่คอ ไหลยัง ใช้ เปลืองไปเร็วเข้า
เท่าใด โลหิต ก็ยัง นำเอา อาหาร มาบำรุง เนื้อ คอ นั้น ให้
เกิดเร็วเข้าเท่านั้น. ฉะนั้น เรา พึง มอง เห็น ประโยชน์ สำคัญ ของ
อาหาร โลหิต นำอาหาร ไปเลี้ยง ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อ

บำรุงไฟธาตุให้มีอยู่เสมอไม่ให้ดับได้. ไฟธาตุต้องการอากาศ และฟืน แต่อากาศซึ่งหายใจเข้า เข้าไปยังไฟธาตุนี้ได้อย่างไร? คือโลหิตนี้เองที่ พาเอาอากาศและฟืนเข้าไปบำรุง.

ร่างกายของเราทำงาน ต่าง กัน มีงานหนักงานเบา เหตุฉะนั้น ที่ทำงานหนัก กับ ที่ทำงานเบา จึง ต้องการ ไฟธาตุซึ่งจะช่วย ให้ เกิด กำลังต่าง กัน. เมื่อเรา ต้องการไฟธาตุต่าง กัน เรา ก็ ต้องใช้ ฟืน ต่าง กัน คือ รับประทานอาหาร ต่าง กัน. นี่แหละทำไมในฤดูหนาวเรา จึง ชอบรับประทานอาหาร ที่มีน้ำมันมากกว่าใน ฤดูร้อน เพราะอาหาร ที่ เป็น น้ำมัน ช่วยบำรุงไฟธาตุใน ร่างกาย.

พวก เอสติโม ผู้ ขี้ขลาด อยู่ ในเกาะ กุรีน ลันตี ซึ่ง มี อากาศเย็น จืดชืด น้ำจืดแข็ง รับประทานอาหารน้ำมันอย่างว่าฟืน มีอยู่ น้อย มาก ๆ. เมื่อพูดเช่นนั้น ดู ออกซัน แต่อาหาร ที่ เป็น น้ำมัน ทำให้ร่างกาย อบอุ่นจริง. ในฤดูร้อน เราไม่ ต้องการ ความ อบอุ่นในกาย มากนัก เพราะอากาศนอก กาย เรา อบอุ่น อยู่ แล้ว.

ถ้าเรา ชอบ กำลังมาก ก็ยิ่ง ทำให้ตัวเรา อบอุ่น จืด เข้า. ร่างกาย ส่วนไหนทำงาน มาก ไฟธาตุ ก็เผา ร่างกายส่วน นั้นเร็วเข้า. เมื่อร่างกาย ชอบ กำลังมาก ไฟธาตุในกาย ก็ส่ง ความ ร้อน ออก มา มากกว่า ที่ ต้องการ. ความ ร้อนที่

เกิน ต้องการ นี่ จึง ต้อง ส่ง ออก ไป เสีย ทันที มิฉะนั้น จะ ทำ ได้
ร่างกาย ร้อน เกิน ไป. หนังสือ คอย รักษา ไม่ ให้ ร่างกาย ร้อน เกิน ไป
เวลา ร้อน จัก เหนือ ก็ ออก มา จาก ชุม หนังสือ แล้ว ก็ กลาย เป็น ไอ
แห้ง ไป. ขณะที่ เหนือ กลาย เป็น ไอ มัน จะ ถูก ความ ร้อน ส่ง ออก
ไป จาก ผิว หนังสือ เป็น ไอ ตัว เพราะ ฉะนั้น หนังสือ ที่ ร้อน และ เป็น เหนือ
เวลา เป็น ไอ แห้ง ไป จึง เย็น เร็ว.

ใน อุณหภูมิ ความ อบ อุ่น จะ ออก ไป จาก ตัว รวด เร็ว ถ้า
เรา ไม่ สวม เครื่อง นุ่ง ห่ม ที่ หนา เพื่อ รักษา ความ อบ อุ่น ไว้
เรา จะเป็น หวัด. ใน อุณหภูมิ ความ อบ อุ่น จะ ไม่ ออก ไป จาก ตัว
รวดเร็ว เพราะ สภาพ ศาสนา นอก อุ่น เครื่อง นุ่ง ห่ม ที่ บาง ก็ พอส
รักษา ให้ ร่างกาย เรา อบ อุ่น ได้. ฉะนั้น จึง เห็น ได้ ว่า ข้อ สำคัญ
ที่จะ รักษา ความ อบ อุ่น ใน ตัว ให้ ยั่งยืน ระวัง หนังสือ อย่าง หนึ่ง กับ
ใช้ เครื่อง นุ่ง ห่ม ให้ ถูก ต้อง กับ อุณหภูมิ อย่าง หนึ่ง.

เรา บางคน เข้าใจ ผิด คิด เสีย ว่า ถ้า จะ รักษา ร่างกาย ให้ อุ่น
ใน อุณหภูมิ ก็ ต้อง รับประทาน สุรา หรือ เบียร์. ที่จริง แอลกอฮอล์
ใน สุรา ทำให้ ตัว เย็น จัก และ แทน ที่ จะ ทำ ให้ หาย เป็น หวัด
ตาม ที่ นิยม กัน กลับ ทำ ให้ ผู้ รับประทาน สุรา เป็น หวัด. เพราะ
ชั้น ตัน แอลกอฮอล์ ทำ ให้ ร่างกาย ร้อน แล้ว ชุม หนังสือ ก็ ส่ง เหนือ
ออกมา มาก. ความ ร้อน ออก จาก ตัว รวด เร็ว ทำ ให้ หนังสือ ชั้น

และเป็นจิตตคติที่พึงพาให้เป็น หัก. ที่จริงถ้าจะให้ร่างกาย
อ่อน หมั่นทำงาน ออกกำลังกาย สวมเครื่อง นุ่งห่มที่หนา รับ
ประทาน นม หรือน้ำ ช้า เสีย สัก ด้วยยิ่งก็กว่า รับประทานสุรา.

คำถาม

๑. ถ้าจะให้เครื่องจักรเคี้ยว จะต้องทำอย่างไร?
๒. เราเรียกสิ่งที่จะช่วยให้เกิดความร้อนว่าอะไร?
๓. ถ้าจะให้ไฟติดไฟ จะต้องทำอย่างไร?
๔. เรารู้ได้อย่างไรว่าในกายมีไฟธาตุอยู่ด้วย?
๕. อะไรนำ อาหาร และ อากาศไปบำรุงไฟธาตุในกาย?
๖. ทำไมในฤดูหนาวเราจึงชอบรับประทานอาหารที่เป็นน้ำมัน?
๗. ทำไมในฤดูร้อนจึงชอบใช้เครื่องนุ่งห่มที่บาง?
๘. แอลกอฮอล์ในสุราทำให้ร่างกายเป็นอย่างไร?

บทที่ ๔

นม ส่วนประสมของอาหาร

เราต้องการอาหารต่างกันตามฤดูกาล ในฤดูหนาวเรา
ชอบรับประทานอาหารที่มีน้ำมันมากกว่าในฤดูร้อน เพราะอาหาร
ที่เป็นน้ำมัน ช่วยบำรุงไฟธาตุในตัวให้อุ่น อยู่เสมอ. นอกจาก
รักษาร่างกายให้อบอุ่น ไฟธาตุในกายยังช่วยให้เราเกิดกำลัง

เคลื่อนไหวแขนขาเพื่อประกอบกิจการ ทำให้เราเกิดความรู้สึก
และคิดอะไรได้. เพราะฉะนั้นจึงเห็นได้ว่าคนที่ทำงานต่างกัน
ย่อมต้องการพักผ่อนต่างกัน สำหรับบำรุงไฟธาตุในร่างกาย คือ
ต้องการอาหาร ต่างกัน. นี่แหละทำไมคนที่ทำงานหนัก กับ คน
ที่ทำงานเบา จึงรับประทาน อาหาร ต่าง กัน.



ผู้ใหญ่โตกว่าทารกเพราะอาหารที่รับประทาน

นอกจากนี้อาหารยังบำรุงให้ร่างกายโตขึ้น. ทารกเล็กกว่าเด็กอายุ ๑๑ ขวบ เด็กอายุ ๑๑ ขวบ ยัง เล็ก กว่าผู้ใหญ่. ส่วนที่โตและ น้ำหนักนี้เกิด 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.

ถ้าเรา จะเลี้ยงทารกให้ โตต้อง เราต้องให้รับประทาน แต่ นมเท่านั้น อย่าให้รับประทาน ชนิดอื่น. เพราะ ทารกยังเล็กนัก ไม่สามารถจะแยกไอ้อะไร ออก จากอาหารเหมือนผู้ใหญ่ได้. อีก ประการ หนึ่ง ใน นม มีไอ้ อะไร อย่าง ที่ มีในข้าว ในเนื้อ ในน้ำมัน ในกล้วย และใน นม อยู่ ด้วย เหมือนกัน. ฉะนั้นถ้าเราเรียนรู้ว่า ใน นม มีอะไร ประสม อยู่ ด้วย เราจะ ทราบดีว่าอาหารต่าง ๆ ควร จะมี อะไร อยู่ ด้วย.

ถ้าเอา นม สดใส่แก้วทิ้งทิ้งไว้สัก ๕ ชั่วโมง ข้างบนจะจับเย็นฝ้า. ฝ้านี้มีไขมันอยู่มาก เมื่อเอาฝ้าน้ำมันนี้ใส่ในเครื่อง ส้าหรือ ทำเนย ฝ้าน้ำมัน นี้ จะ รวม กัน เข้า เป็นเนยเหลว. เนย ที่ ทาขนมยังรับประทาน คือฝ้านมนี้เอง. จงจำไว้ว่าในนมมี ไขมัน ประสม อยู่ ด้วย อย่าง หนึ่ง.

เมื่อผมชักเบียร์ว มีเชื้อขาวจับอยู่ข้างบน. ถ้าเอา
ผมเบียร์วนี้ใส่หม้อแล้วยกขึ้นตั้งไฟ เชื้อขาวจะรวมเข้าเป็นก้อน.
นั่นคือเชื้อนมข้น. ถ้าเอาเชื้อนมข้นรวมกันเข้ามาก ๆ แล้ว
อัดให้เป็นเหยแข็งได้. จงจำไว้ว่าในผม มีเชื้อนมข้น ประสม
อยู่ด้วย อีก อย่างหนึ่ง

เมื่อเราเอาชีวนต์กักเชื้อนมข้นออกจากนม ดูเหมือน
ในนมจะไม่มีอะไรเหลืออยู่นอกจากนี้. แต่ถ้าเราชิมหน้า
ดู จะรู้สึกมีรสหวานปนเล็กน้อย แสดงว่ามีน้ำตาลอยู่
ด้วย. เพราะฉะนั้นในนมจึงมีน้ำตาลประสมอยู่ด้วยอีก อย่างหนึ่ง
นอกจากเชื้อนมข้นและไขมัน.

อาหารที่ผู้ใหญ่รับประทานคล้ายกับนม แต่ถึงกระนั้น
ในอาหารเช่นข้าว เนื้อ ปลา และของหวานเหล่านี้ ไม่มีใครมี
อะไรที่เป็นประโยชน์ประสมอยู่ด้วยนัก นอกจากส่วนที่คล้ายเชื้อ
นมข้นเท่านั้น. ในเนื้อมีส่วนที่คล้ายเชื้อนมข้นอยู่ด้วย.
ในข้าวก็มีเหมือนกัน. ในเนื้อมีมันแกมอยู่ด้วย. ท่อไป
เรา จะได้เรียนให้รู้เรื่องน้ำตาล.

ในเนื้อในข้าวและในเปลือกมันมีน้ำตาล ประสมอยู่ด้วย
หรือ? แทบจะไม่มีเลยก็ได้. แต่ในเปลือกมันและใน
เข้มีแป้งอยู่ด้วยมาก. แป้งมีประโยชน์เท่า น้ำตาล แต่

สำหรับผู้ใหญ่เท่านั้น ไม่ใช่สำหรับทารก. แม้มีประโยชน์
เท่า น้ำตาล ก็เพราะ เมื่อรับ ประทาน แล้วมัน จะ เปลี่ยน เป็น
น้ำตาล.

ฉะนั้น ทารก จึง รับ ประทาน นม เป็น อาหาร อย่าง เกี่ยว กับ
ผู้ใหญ่รับ ประทาน เข้า เนื้อ และ ของหวาน เหมือน กัน. เรา
จะมีชีวิต อยู่ไม่ได้ ถ้าไม่รับ ประทาน นม. นอก จาก นม ยัง
ต้องรับ ประทาน สิ่ง อื่น อีก. เรา จะมีชีวิต อยู่ไม่ได้ ถ้าไม่รับ
ประทาน อาหาร ที่ คล้าย เนื้อ นม ซึ่ นก ทว. ใน อาหาร แทบ ทุก
ชนิด มี เนื้อ นม ซึ่ นก ประสม อยู่ ด้วย ตาม ส่วน เช่น ใน เนื้อ ใน
ปลา ในไข่ และ ใน ข้าว.

เรา จะมีชีวิต อยู่ไม่ได้ ถ้ารับ ประทาน แต่ นม กับ อาหาร
ที่ เช่น นม มัน เท่านั้น. เพราะว่า เรา รับ ประทาน มาก สัก บ้าง ไต
ก็ มีชีวิต อยู่ไม่ได้ เว้น แต่ จะ ใ้ รับ ประทาน เนื้อ นม ซึ่ นก
ทว. เพราะ ฉะนั้น จึง เห็น ได้ ว่า อาหาร บาง ชนิด เท่านั้น
จึง จะ เป็น ประโยชน์ บำรุง ไฟ ชาติ ใน ภาย ไ้ ขณะที่ ไฟ ชาติ
นั้น ร่วง. อาหาร ชนิด หนึ่ง ต้อง เป็น เนื้อ นม ซึ่ นก หรือ คล้าย เนื้อ
นม ซึ่ นก. แต่ ถ้า เรา รับ ประทาน เนื้อ นม ซึ่ นก ไป กับ น้ำตาล
และ นม มัน ทว. แล้ว จะ บำรุง ไฟ ชาติ ใน ภาย เรา ก็ ถู ว่า.

สำหรับ ทารกแล้วไม่มี อาหาร อะไรก็ยิ่งกว่า นมมารดา.
 ถัดนม มารดาไปก็ นมโค นม แพะ เท่านั้น. เราต้อง เรียน
 ให้รู้ เรื่อง นม อีก สัก หน่อย เพื่อ จะได้ รู้ รัก รักษา นม ไว้ ให้ดี
 เพราะไม่มีอาหาร ชนิดใด จะ เสีย ได้ง่าย เท่า นม. ถ้าไม่มี
 ละของ ผง หรือ โสโครก ตก ลงไป ใน นม นม นั้น จะ ทน อยู่ ได้
 นาน. แต่พอ ละของ ผง ร่วง ลงไป ใน นม ไม่ ช้ำ นม นั้น จะ
 ชัก เปื่อย. ถ้า ใน ฤดู ร้อน ทั่วแล้ว ยิ่ง เปื่อย เร็ว เข้า.

ควร รักษา นม ไว้ ใน ขวด หรือ ใน เขียว ที่ สะอาด ใน หิ้ง ที่
 ไม่ สกปรก เอา จุก ขุด ขวด หรือ เอา ฝา ปิด เขียว ไว้ อย่า ให้ ละของ
 ผง ตก ลง ไป ได้. อากาศ ใน หิ้ง มี ละของ ผง อยู่ ทั่ว เสมอ
 แต่ เรา มอง ไม่ เห็น เพราะ ละของ ผง นั้น ละเอียด มาก. แต่ นม
 นั้น จะ อยู่ ทน ได้ นาน ถ้า เอา ลง ต้ม เสีย ก่อน หรือ วน ลง ใน
 เขียว แล้ว เอา น้ำ ร้อน หล่อ สัก คุ้ง ใหญ่ ๆ ings ยกลง เอา ฝา
 ปิด ไว้.

คำถาม

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

๓. ถ้าเราไม่รับ ประทาน อาหาร ที่คล้ายเขื่อนมชั้นนี้แล้ว
จะเป็นอย่างไรรู้ เช่น รับ ประทานแต่ น้ำ กับ นม
เป็นต้น ?
๔. ใน อาหาร แทบทุก ขณะก็มีส่วนประสมอะไรอยู่ด้วย ?
๕. ถ้ามีละของ ผงตกลงไปในนมแล้ว จะเป็นอย่างไร ?
๖. ถ้า ะรักษานมให้ดี ไม่ให้เสียเร็วแล้ว จะต้อง
ทำ อย่างไร บ้าง ?



เข้า แบ่ง กล้วย

ถ้ามีผู้ถามว่า อาหาร ของ ประเทศ เรานี้ คืออะไร คง
ตอบได้ว่าเข้า. ที่จริงเรา รับ ประทานเข้า มากกว่า นม
แม้แต่แบ่ง ทำขนม ก็ ทำด้วยเข้า. พอถึงฤดูเก็บเกี่ยว เข้า
ในนาของใครสัก ก่อน ชาว นา ก็ ขอ แร้ง เพื่อย้ายกัน มา
ช่วย เก็บเข้า เรียกว่า ขอก แร้ง เป็น การ พึ่ง กัน อาศัย แร้ง
กัน. เวลาเก็บเข้า ทั้ง ผู้ใหญ่ ทั้ง เด็ก ช่วย กัน พรักพร้อม น้า
ลูก.



นาเขากำลังเก็บเกี่ยว

รวงข้าวคือรวงเมล็ดข้าว. พอเกี่ยวเข้าแล้วก็มัดเป็น
พ่อนึง ตากแดดไว้ให้แห้ง; เขามวกเอาเข้าเปลือกออก
จากรวง แล้วมาตี ต่ำและฟัด เพื่อแยกเอาแกลบและรำ
ออก จนเหลืออยู่แต่เมล็ดข้าว. เขาคำหรือไม่ว่าทำเป็นแบ่ง
ต่อไปก็ได้ แล้วแต่ต้องการ.

ในเมล็ดข้าวมีเนื้ออาหารอยู่ด้วย แต่ข้างหนึ่งของเมล็ด
คือหน่ออ่อน. ถ้าเอาเมล็ดข้าวลงเพาะ หน่ออ่อนนี้จะ
แตกงอกออกเป็นต้นข้าว. อาหารที่มีอยู่ในเมล็ดข้าวเพื่อ

สำหรับเลี้ยง ห่ออ่อน นั้นเอง จนกว่า ห่ออ่อน จะ ออกจาก
หาอาหาร กินเองได้. แต่เมื่อเรา ทราบ ว่า อาหาร นั้น ดี มาก
เราจึง นำ เอา มา หุง รับประทาน.

ต่อไปเราต้องเรียนให้รู้ว่าในแบ่งมีส่วนประสมอะไรอยู่ด้วย
จึงเป็น อาหาร ที่ดีนัก. จึง เอา ช้อนขาว ตักแบ่งใส่ลงในชามอ่าง
สัก ๖ ช้อน พูนๆ เอา น้ำเย็น ใส่ลงไปหน่อย; เอา ช้อนคนตีจน
แบ่ง นั้น ชุ่ม เหนียว แล้วจึง ตัก แบ่ง ใส่ลงในถ้วยสุติ. เอา เชือก
ผูก ห่อ แบ่ง นั้น ลง ในชาม น้ำ. จะมีอะไร ขาวๆ ออก มาจาก
ห่อแบ่ง ที่ นวด จน น้ำ ในชาม นั้น ขาว เป็น น้ำ นม.

พอ นวด แบ่ง ได้ สัก ๑๐ นาที จึง ยก ห่อแบ่ง ขึ้น จาก
ชาม เก็บ น้ำ ในชาม นั้น ไว้. พอ น้ำ ที่ ขาว เป็น นม นั้น จิบ
นอน ก็ดี. จึง แก้ว ห่อแบ่ง นั้น ตรวจดู. จะ แล เห็น ของ ที่ ชุ่ม
เหนียว. ของเหนียว นี้เรียกว่า กุลเต็น. กุลเต็น นี้ มี ไข่ ชุ่ม โกล
คือ เยื่อ นม ชุ่ม ไขมัน ห่อ นั้นเอง.

ขณะที่ เรา กำลัง มอง ดู กุลเต็น น้ำ ในชาม นั้น ก็ จะ ได้
เข้า. ถ้า เรา ค่อย ๆ จิบ น้ำ ใส น้อก. จะ แล เห็น ตะกอน
ขาวนอนก้น. นี้ คือ สุกตารุช. ถ้า เอา สุกตารุช นี้ ออกผึ่งแดด ให้ แห้ง
จะ เหมือน กับ สุกตารุช ที่ เขา ใช้ ชัก เลือ เพื่อ ทำ ให้ เลือ แห้ง.

เหตุ คนแบ่ง จึงมีของอยู่ ๒ สิ่ง คือ สุกตารุกับเยื่อมนฉิน
ชนิดหนึ่ง ที่ เรียกว่า กุลเต็น. เราได้เรียนแล้วว่าเราจะ มีชีวิต
อยู่ไม่ได้ ถ้าไม่รับประทานอาหารที่คล้ายเยื่อมนฉิน. เรา จะ
แข็งแรง สุขาย มาก ถ้าได้ รับ ประทานน้ำมัน น้ำตาลหรือแป้ง
ด้วย. เข้าเป็นอาหารที่สำคัญสำหรับผู้ใหญ่ แต่ไม่ค่อย จะสำคัญ
ทารกที่พินานมยังไม่ขึ้น. เพราะ ทารกยังเล็กนัก ไม่
สามารถจะย่อยและเปลี่ยนแป้งให้เป็น น้ำตาลได้เหมือนผู้ใหญ่.

แม้ว่าแบ่งที่ดินรับ ประทานไม่มีรศ ต้อง คั้น นึ่งหรือผิง
เพื่อทำให้ กล้วยเต็นมีรสอร่อยและ สุการชยานออก เวาะได้ย่อย
แยกโษะออกได้ง่าย. เข้าอื่นๆเช่นเข้าเหินยว เข้าโชนี เข้า
สาลี และเข้าโศมีสุทราชและกล้วยเต็นอยู่ด้วยเหมือนกัน เพราะ
ละหั่น จึงใช้รับ ประทานเป็น อาหาร ได้ดี. แต่ในเข้าเหินยว
มีกลเต็น อยู่ ค้วย มาก.

กล้วย เป็น อาหารที่โอชะรส และบำรุงร่างกายมากกว่า
อาหารที่เขมรเข็ด. ในกล้วย มีทั้ง ส่วนที่เขมรเข็ดนมข้น น้ำมัน
น้ำตาล และเกลือ. เหตุฉะนี้ กล้วย จึงเป็น อาหาร ที่ทำให้ เกิด
เห็ด กำลั้ง ประกอบ การงาน และบำรุงกระดูก, กล้วย
ย่อยง่ายกว่าเห็ด มาก แต่เมื่อเผา สุกแล้ว ย่อยง่ายที่ สุก.
คนเจ็บ แพทย์ จึง มักให้ รับ ประทาน กล้วย เผา.

คำถาม

๑. เวลาเที่ยวเข้ามาแล้ว ทำอย่างไรต่อไปจึงได้เข้า
สาร?
๒. ถ้าเราเอา เมล็ดเข้าเปลือกลงเพาะแล้ว จะเป็น
อย่างไร?
๓. ในเมล็ดเข้า มีส่วนใด อยู่ ด้วย?
๔. เนื้อ อาหารในเมล็ดเข้า มีประโยชน์อย่างไร?
๕. ในแป้ง มีส่วนประสม อะไร อยู่ ด้วย?
๖. กุฏีเต็ม คือ อะไร?
๗. สัตว์ชนิดใด คือ อะไร?
๘. เข้า สาร เวลา จะรับประทานทำไมจึงต้องหุงเสียก่อน?
๙. กล้วย เป็น อาหาร ชนิดใด?

บทที่ ๖

ไข่ เนื้อ ปลา

นอกจากนม ไข่ แป้ง และ กล้วย อาหารของเราก็มีไข่
เนื้อ และ ปลา. เราควรเรียนรู้เรื่องไข่ก่อน แล้วจะได้เข้าใจ
เรื่องเนื้อและปลาง่ายเข้า. เมื่อเราก่อนไข่ลงในซามจะเห็นเป็น ๒
ตอน ตอนหนึ่งคือไข่ขาว. ไข่ขาวเป็นของเหลว เหนียวและใส.

ถ้าเขาใช้ข้าว ลง ต้ม มัน จะ รับประทาน และ ผ่า ออก เป็น สีก ๆ
ได้. ใช้ข้าว ก็ เป็น อาหาร จำพวก เยื่อ นม ข้น เหตุ ฉะนั้น เรา
เห็น อาหาร สำคัญ เพราะ ถ้า ไม่ รับประทาน อาหาร ชนิด นี้
เราก็ อยู่ ไม่ได้. เมื่อ เรา เรียน เรื่อง อาหาร สิ่ง ที่ เรา ต้อง
การ รู้ ก็ คือ อาหาร นั้น มี ส่วน ที่ เยื่อ นม ข้น อยู่ ด้วย มาก
หรือน้อย.

อีก ตอน หนึ่ง คือ ใช้ แคง. ใน ใช้ แคง มี เยื่อ นม ข้น กับ น้ำมัน
อยู่ ด้วย มาก. ถ้า เรา ต้ม ใช้ ไป จน สุก กระจุก ทั้ง ใช้ ข้าว ใช้ แคง
จะ แฉ่ง แต่ ใช้ แคง ไม่ แฉ่ง เร็ว เท่า ใช้ ข้าว. เนื้อ สุก ร และ
เนื้อ ไก่ แม้ จะ ไม่มี ลักษณะ เหมือน ใช้ ก็ จริง แต่ว่า ใน เนื้อ มี
อาหาร ชนิด เทียว กับ ใช้ อยู่ ด้วย. เนื้อ คียบ ประกอบ ด้วย ชน
เนื้อ เล็ก ๆ หลาย ชน ตัก กับ น้ำมัน ด้วย ฟัง ผด ขาง. ชน เนื้อ
เหล่านี้ จะ ไม่ ออก จาก กัน ง่าย รน กว่า เนื้อ นม จะ สุก.

ถ้า เรา เอา มือ บีบ ก่อน เนื้อ จะ รู้ สึก หย่อน ๆ มีช. ที่ เป็น
เช่น นี้ เพราะ ใน เนื้อ มี ส่วน ที่ เยื่อ นม อยู่ ด้วย. ถ้า เขา เนื้อ นม
ลง ต้ม ส่วน ที่ เยื่อ นม นี้ จะ รับประทาน อย่าง เทียว กับ ใช้ ข้าว หรือ
กุด เต็ม. ส่วน ที่ เยื่อ นม นี้ มี ใช้ อื่น ไกล คือ เยื่อ นม ข้น ที่ เอง.
ถ้า เรา รับประทาน แต่ เนื้อ เท่า นั้น ค่า ที่ ใน เนื้อ มี อาหาร ที่ เยื่อ
เยื่อ นม ข้น อยู่ ด้วย แล้ว จะ มาก เกิน ไป พา ให้ เกิด โรค. เรา จะ

แข็งแรง สบาย กว่าถ้า รับประทาน น้ำมัน น้ำ คาลหรือแข็ง ย่น
ไปกับ อาหาร ที่มีเยื่อ นม ชัน น้ กล้วย.

ใน เนื้อ มีมัน เถาม อยู่ กล้วย เล็ก น้อย แม้ แต่ใน เนื้อ ไค
อ่อน และ เนื้อ ไก่ อ่อน ก็มี มัน อยู่ ข้าง เหม่ ชน กัน. มัน ช่วย ทำ
ให้ เนื้อ เป็น อาหาร ดี ชัน. เวลา ซื้ เนื้อ ต้อง ระวัง ตรวจ ว่า
เนื้อ นั้น มี มัน ดี และ ขาว หรือ ไม่ กับ เนื้อ นั้น ไม่ ชัด และ ออก กลิ่น.



ปลาช่อน

ปลา ก็ คล้าย กับ เนื้อ มี อาหาร ที่ เป็น เยื่อ นม ชัน และ
มัน อยู่ กล้วย เหม่ ชน กัน. ถ้า เรา รับประทาน เนื้อ เนื้อ ก็ เปลี่ยน
มา รับประทาน ปลา. ปลา บาง ชนิด เช่น ปลา ช่อน และ ปลา
ทุก ไม่ ค่อย ะ มี มัน แต่ ปลา บาง ชนิด เช่น ปลา กราย และ
ปลา เทโพ มี มัน อยู่ กล้วย มาก เวลา คัม แกรง.

เรา ทุกคน อยาก ให้ มี ร่าง กาย แข็ง แรง สบาย แต่
ร่าง กาย ะ แข็ง แรง สบาย ได้ ก็ ต้อง อด คัย หมั่น ออก กำลัง ทำงาน

และ รับประทานอาหารธรรมดา. กล้ามเนื้อของเรา ประกอบ
ด้วยเยื่อหุ้มชั้น. เหตุฉะนั้นจึงเห็นได้ว่า อาหาร ชนิดที่จะเปลี่ยน
เป็นกล้ามเนื้อได้ง่าย ก็คืออาหาร ที่มีเยื่อหุ้มชั้นนั่นเอง.

แต่เราไม่ควร คิดเสียว่าอาหารที่เป็นไขมัน ไขมัน และ
แป้งไม่เป็น ประโยชน์ต่อร่างกายนัก. ที่จริงอาหารที่มีไขมัน
ไขมัน และ แป้ง ช่วย เปลี่ยน อาหาร ที่มีเยื่อหุ้มชั้นให้ เป็น กล้าม
เนื้อได้ง่ายเข้า. เราทราบแล้วว่า หน้าหนาว เราต้อง รับประทานอาหาร
อาหาร ที่เป็น ไขมัน มากกว่า ปกติ เพื่อให้ เรา อุ่น. เรา จะ
แข็งแรง สบาย กว่า ถ้า รับประทานอาหาร ไขมัน แต่ น้อย รับประทานอาหาร
เข้า ผัก กับ อาหาร ที่เป็น ไขมัน ให้ มาก น้อย.

แต่สำหรับ ผู้ไม่ทำงานหนัก ออกกำลังกายไม่พอ ถ้าไป
รับประทานอาหาร ที่มี แป้ง และ ไขมัน มากเกินไป ส่วนที่เป็น ไขมัน
ซึ่ง ร่างกาย ไม่ ต้อง การ สำหรับ บำรุง ไฟ ธาตุ ใน ตัว หรือ ช่วย ทำ
ให้ ร่างกาย เติบโต ก็ จะ ตกค้าง อยู่. เมื่อ สะสม มาก เข้า ก็
ทำให้ ผู้ นั้น อ้วน ไม่ แข็งแรง และ มี กาลัง.

อีก ประการ หนึ่ง การ รับประทานอาหาร เย็น ทำให้ อาหาร เปลี่ยน
เป็น ไขมัน มาก ไม่ ทำให้ ร่างกาย แข็งแรง สบาย. เพราะ ฉะนั้น
ผู้ ที่ อยาก จะ ให้ ร่างกาย แข็งแรง สบาย จึง ไม่ ควร รับประทานอาหาร เย็น.
นอกจาก นี้ ยัง มี สิ่ง อื่น อีก ใน อาหาร เมื่อ อาหาร เหล่า นี้ ไป

ที่มาของอาหาร คุณสมบัติของอาหาร

๓๑

บำรุงไฟธาตุ จะมีเท่า หรือเกลือเหลือ อยู่เล็กน้อย. เกลือนี้มีประโยชน์สำหรับบำรุง กระดูกและฟัน.

คำถาม

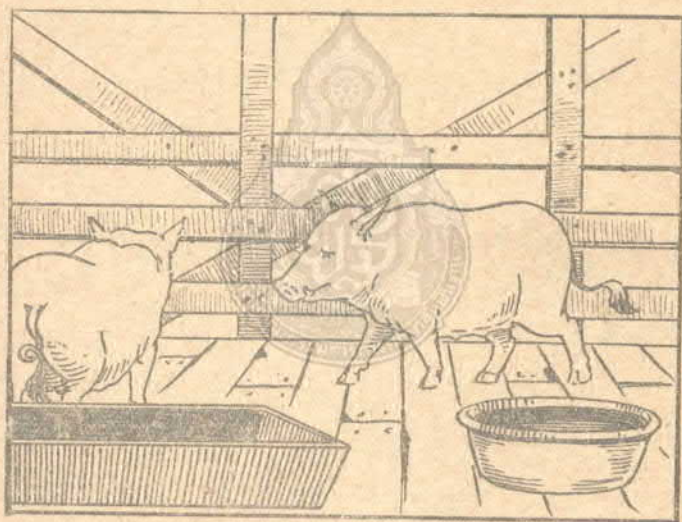
๑. ในไข่ขาวและไข่แดง มีอาหาร ชนิดใด อยู่ด้วย?
๒. ในเนื้อ มี อาหาร ชนิดใด อยู่ ด้วย?
๓. ถ้าเรา รับประทานอาหารแต่เนื้อ ร่างกายจะเป็นอย่างไร?
๔. ถ้ารับประทาน นมที่มี น้ำตาล หรือแข็ง ปนไปกับเนื้อ ด้วย ร่างกายจะเป็นอย่างไร?
๕. ในปลา มี อาหาร ชนิดใด อยู่ ด้วย?
๖. อาหาร ชนิดใด ที่เปลี่ยนเป็น กล้ามเนื้อได้ง่าย?
๗. ผู้ไม่ทำงานหนัก ออกกำลังกายไม่พอ ถ้ารับประทาน เข้ากับ อาหาร ที่เป็น หวานมาก ร่างกายจะเป็นอย่างไร?
๘. การรับประทานอาหารเป็นรูปมาก ทำให้ร่างกายเป็นอย่างไร?
๙. เท่า หรือเกลือ มีประโยชน์อย่างไร แก่ร่างกาย?

บทที่ ๗

ที่มาของอาหาร คุณสมบัติของอาหาร

เราได้อาหาร มาจากต้นไม้และ จาก สัตว์บางชนิด. บาง คนไม่รับประทานเนื้อเลย คนจำพวกนี้รับประทานแต่ผักล้วน

เช่น จิน ที่ กิน แะ. แต่ คนไทย มาก รู้ สึก ว่า เขา แข็ง แรง
 สบาย ดี กว่า ถ้า รัย ประทาน เนื้อ ป็น ไป กับ ผัก ข้าง เล็ก น้อย.
 จริง อยู่ เรา ได้ อาหาร ทุก ชนิด มา จาก ต้น ไม้ เช่น ส่วน ที่ เป้น
 เยื่อ หม ขัน น้ามัน น้าตาล และ แป้ง. แต่ ร่าง กาย เรา จะ ย่อย แยก
 เยื่อ หม ขัน ออก จาก ต้น ไม้ ได้ ยาก กว่า ย่อย แยก ออกจาก เนื้อ.



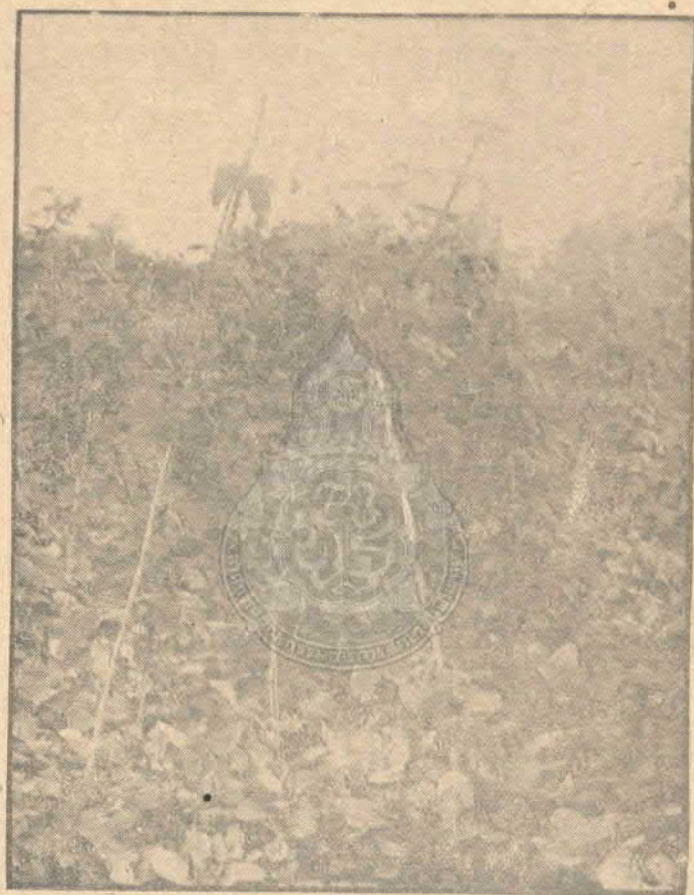
อาหาร บาง ส่วน ได้ มา จาก สัตว์ ที่ กิน เข้า และ ผัก

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

เรารู้ว่า ถ้าไม่มี หญ้า และ ผัก จะไม่มี สัตว์ จำพวกนี้ อาศัย
อยู่ได้. สัตว์บางชนิดเช่น สุนัข แมว เสือ สิงห์ ไก่ เป็นสัตว์
ที่กินเนื้อสัตว์ เราไม่ใช้ เนื้อสัตว์ จำพวกนี้ เป็นอาหาร; แต่
สัตว์บางชนิดที่กินหญ้า หรือ ผัก เราใช้เนื้อเป็นอาหาร. เรา
รู้แล้วว่า สุนัข และ ไก่ กิน ข้าว ผัก และ หญ้า เป็นอาหาร เราจึง
ใช้เนื้อ สุนัข และ เนื้อ ไก่ เป็นอาหาร.

เรารับประทานเนื้อไก่ เป็ด ห่าน และ นกบางชนิด
เช่น นก กระเรียน นกปากซ่อม นกพิลาป. สัตว์อื่น ๆ ที่เรา
ใช้เนื้อเป็นอาหาร มี ปลาบางชนิด เช่น ปลาหมอค ปลาช่อน
ปลากุฏ ปลาไหล ปลากระพง ปลาทู ปลากุเลา ปลากระละเม็ก
ปลา สี่เสียด. นอกจากนี้ยังมี กุ้ง ปู หอยนางรม หอยกระพง
หอยแครง หอยแมลงภู่ ซึ่งเราใช้เนื้อเป็นอาหารด้วยเหมือนกัน.

นอกจาก สัตว์เหล่านี้ เรายังได้ อาหารมาจากต้นไม้ เช่น
กล้วยสัง กล้วยขาว กล้วยตานี กล้วยเขียว กล้วยทอง และ กล้วยดำ.
กล้วยเหล่านี้มีเยื่อหุ้มชั้น นามัน และ แป้ง อยู่ด้วยมาก เรายัง
รับประทาน กุ้ง เนื้อ ก็ได้ ถ้าเราเชื่อเนื้อ. เนื้อในผลไม้แข็ง
เช่น มะพร้าว มี นามัน มาก เป็นอาหาร ที่เหมือนกัน. เราเอา
มะพร้าวมาขูด คั้น เอากระทิ ไว้ ต้มแกง หรือ เคี้ยวไว้ ทอด ผัก
ทอด ปลา รัง รับประทาน ก็ได้.



๒ ๖ ๗
ต้นถั่วฝักยาว

ที่มาของอาหาร คุณสมบัติของอาหาร ๓๕

• รากไม้ที่เราใช้เป็นอาหาร เช่น หัวผักกาดขาว หัวผักกาดแดง. ทั้ง ๒ อย่างนี้มีน้ำตาล และ แป้ง อยู่ด้วย แต่หัวผักกาดขาวมีน้ำตาล อยู่ด้วย มากกว่า. ประเทศในยุโรปเขาทำน้ำตาลจากหัวผักกาดขาวปีละหลายล้านกิโลกรัม เพราะหัวผักกาดมีน้ำตาล และ แป้ง อยู่ด้วย จึงใช้เป็นอาหารได้.

เราใช้อาหาร บางอย่าง มาจาก ลำต้นไม้ เช่น น้ำตาลที่เรา รับประทาน มา จาก ต้นอ้อย และ ต้นตาล หรือ ต้นไทรเทศ. สาเหตุที่เราคั้น น้ำตาล รับประทาน กับ กระจกคือ แป้ง ที่เอง. เราโดยมาก คิดว่า มันเทศ เป็น รากไม้ แต่ ที่จริง เป็น ลำต้น ซึ่งงอก ชอน ไปใต้ดิน. หัวมันเทศใหญ่และป้อม ค่าที่มีแป้งและ น้ำตาล อยู่ ด้วย มาก. เพราะ แป้ง และ น้ำตาล ที่เอง มันเทศ จึง มี ประโยชน์ ใช้ เป็น อาหาร ได้.

เรารับประทาน ยอดไม้และใบไม้บางชนิด เช่น ยอดผักบุ้ง ยอดผักกระเฉด ยอดคำลิง และ ใบผักกาด จะ คั้น รีม น้ำพริกหรือคั้นกะทิ รับประทานได้. ผักที่รับประทาน มีประโยชน์ แก่ร่างกาย ค่าที่บำรุง กระดูกและช่วย รักษา ให้ โลหิต ปกติ. หัวหอม ภายหลังมีน้ำตาลอยู่ด้วยมาก. แม้แต่ดอกไม้อย่างชนิด

เรา ก็รับ ประทานด้วยเหมือนกัน เช่น กอถก แะ กอถกขาว
 กอถกเข้าสาร^๕ กอถกขุ่นได้. เราดื่มจมน้ำพริกหรือแกงรับประทาน.



ต้นโตนด กำลังรองเอาน้ำตาล



ต้นส้มเขียวหวาน

ผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวอยู่ด้วย แต่ไม่มีน้ำตาล เวลาสุกแสงแดดช่วยเปลี่ยนน้ำตาลให้เป็นน้ำตาล จึงมีรสหวาน น้ำหวานผลไม้ช่วยบำรุงให้กล้ามเนื้อเกิดกำลัง ประกอบการงาน ผลไม้สุกเช่น ส้มเขียวหวาน ส้มโอ กล้วย เงาะ ลำไย ส้ม และ สับปะรด มีน้ำตาล อยู่ด้วย มาก จึงมีรสหวานมากกว่า

เปรี้ยว. รสเปรี้ยวนี้ที่บำรุงน้ำย่อยอาหารและช่วยให้โลหิต
งาม. การรับประทานผลไม้และผักมากเกือบเท่ารับประทาน
ยารักษาเหมือนกัน. เวลารับประทานผลไม้เราต้องระวัง
ผลไม้ที่ท้องระอาและสกปรก แต่ไม่สุกเกินไป จนถึงกับ
งอม. ถ้าผลไม้สุกเกินไปหรือองอมนั้นมันจะเสีย ถ้า
ไปรับประทานเข้าจะพาให้เสาะท้องหรือท้องร่วง.

อาหารที่มีเยื่อหนืดได้แก่หนม ไข่ เนื้อ ปลา เข้า
ถั่ว ถั่วฝัก เป็นอาหารที่ทำให้เกิดเนื้อ. อาหารที่มีน้ำมัน
ได้แก่เนย น้ำมันหมู กะทิ เป็นอาหารที่ทำให้เกิดกำลัง
รักษาให้ร่างกายอบอุ่น และช่วยเพิ่มมันในกาย มากยิ่ง
กว่าอาหารที่มีน้ำตาลหรือแป้งขาว ๆ เท่า. อาหารที่มีแข็งหรือ
น้ำตาลได้แก่ไข่ มันเทศ เผือก มันฝรั่ง ข้าว น้ำตาลทราย
น้ำตาลหม้อ เป็นอาหารที่ทำให้เกิดกำลัง เกิดความ
อบอุ่น และบำรุงมันในกายให้มากขึ้นสำรองไว้ใช้ในเวลา
ที่ร่างกายขาดแคลน.

อาหารที่เป็นเกลือหรือมีเกลือได้แก่เกลือธรรมชาติ ผัก
ต่างๆ ส้ม มะม่วง มะนาว สับปะรด เป็นอาหารที่บำรุง
กระดูก บำรุงน้ำย่อยอาหาร บำรุงโลหิต และบำรุงสมอง.
อาหารสิ่งเดียวกันอาจมีส่วนประสมได้หลายอย่าง เช่นถั่วฝักมี

ที่มาของอาหาร คุณ สมบัติของอาหาร ๓๙
ทั้ง ส่วนที่เป็นเยื่อเมือก น้ำมัน น้ำตาล และเกลือ. แต่ที่กล่าว
แยกไว้ข้างบนนั้นถือเอา ที่มี ส่วนใด มากเป็น ประมาณ.

คำถาม

๑. เราได้อาหาร มา จากไหนบ้าง ?
๒. ถ้ารับประทานแต่ผัก ล้วน ร่างกาย จะ เป็น อย่างไร ?
๓. เนื้อกับผัก ร่างกายจะย่อยแยกอิสระออกจากสิ่งไหนได้ง่ายกว่า กัน ?
๔. ทำไมผลไม้ จึง จัดเป็น อาหารดี ?
๕. ในอาหาร ที่เป็นรากไม้มีอาหาร ๒ ชนิดใดอยู่ด้วย มาก ?
๖. ทำไมหัวหอม จึง มีรสหวาน ?
๗. ผลไม้ที่รับประทาน ควร เป็น อย่างไร ?
๘. อาหาร ที่มีเยื่อเมือก บำรุง ส่วนใด ของ ร่างกาย ? บอกชื่ออาหาร ๒ ชนิด มา ๓ ชื่อ.
๙. อาหาร ที่มีน้ำมัน บำรุง ส่วนใด ของ ร่างกาย ? บอกชื่ออาหาร ๒ ชนิด มา ๓ ชื่อ.
๑๐. อาหาร ที่มีแป้ง หรือ น้ำตาล บำรุง ส่วนใด ของ ร่างกาย ? บอกชื่ออาหาร ๒ ชนิด มา ๓ ชื่อ.
๑๑. อาหาร ที่เย็นเกล็ดหรือมีเกล็ด บำรุง ส่วนใด ของ ร่างกาย ? บอกชื่ออาหาร ๒ ชนิด มา ๓ ชื่อ.

เชอเหลา โทษของแอลกอฮอล์

เราทราบแล้วว่า น้ำหวานของผลไม้ ก็คือ ศีรของลำต้น
ไม้ก็คื เช่น น้ำผล องุ่น น้ำ อ้อย และ น้ำตาล โดยคมีน้ำตาล
อยู่ด้วย และ น้ำตาล เป็น อาหาร คื. น้ำหวานนี้ใช้จะมีแต่
รส อร่อย และ รสขจ ความ กระหาย น้ำ เท่า นั้น แต่ยังมีช่วยบำรุง
ให้ร่างกายเรา แข็งแรง สบายด้วย. เหตุฉะนั้น จึง หมายความว่า เป็น
เครื่อง คมี อื่น ค. แต่ น้ำหวาน นี้ อาจ เสีย ศีร อยุคได้ ถ้าเรา
เอาใส่ แก้ว ตึง ทิ้งไว้ ปล่อยให้ กระทบ อากาศ สัก วัน หนึ่ง หรือ
สองวัน จะ ซัก เบี้ยว และมี กลิ่นเหม็น.

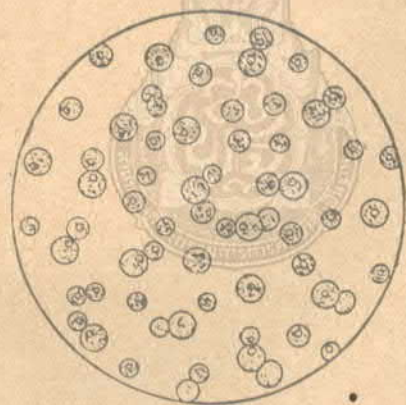
น้ำหวาน ก็คือ ศีร อาหาร ก็คือ เสีย ศีร อยุค ชะไว้ ลงไป
ใน น้ำหวาน จึง ทำ ให้ เสีย ศีร อยุค ได้. เขา รู้ ได้ ด้วย กล้อง
ขยาย. เขา เอา น้ำ หวาน ที่ เสีย แล้ว ศึกษาค้น ขน แผ่น กระดาษ ส่อง
ดู ด้วย กล้อง ขยาย แล เห็น เมล็ด กลม รี คด้าย ฟอง ใช้ จึง รก
หีบ ด้วย ฟัน. เมล็ด กลม รี เหล่านี้ เล็กมาก ถ้า ไม่ ดู ด้วย
กล้อง ขยาย แล้ว ก็ ไม่ เห็น.

ถ้า จ้อง ดู เมล็ด กลม รี จะ เห็น ว่า มี ชีวิต เพราะ มัน
เจริญได้. คื มี ขุ้ม เล็ก งอก ขึ้น มา ขน เมล็ด กลม รี เมื่อ
ขุ้ม นั้น ใหญ่ เท่า เมล็ด ขุ้ม นั้น ก็ หลุด ออก เป็น เมล็ด กลม รี

เชื้อเห็ดไทยของแอลกอฮอล์

๔๑

แล้วเมล็ดกลมนี่ก็มีปุ่มงอกออกอีก. เหตุฉะนั้นไม่เข้าเมล็ด
กลมนี่เมล็ดเห็ด ข้างแยกออกได้เป็นอันมาก. เมล็ดทั้งออก
ไ้ก็นี้เรียกว่าเซลล์. เซลล์ ๆ หนึ่งก็คือนั่นไม่เล็กคือนั่นหนึ่ง.
เซลล์เหล่านี้ตกลงไปในน้ำหวานทำให้ น้ำหวานเสีย เช่นเดียวกับ
กับละอองฝนร่วงลงมาจากอากาศ. อาหาร กระป๋องที่เก็บ
ไว้ได้นานไม่เสียเพราะยัดกรวย ยัด ไม่ให้มีช่อง สำหรับเซลล์
เหล่านี้เข้าไปได้. การอุ่นอาหาร เพื่อให้ความร้อนขึ้นกับกลิ่น
โชยออกไปเสีย ทากอาหาร กับให้เซลล์หมดไป.



เซลล์ของเชื้อเห็ด

ถ้าเอาเชื้อเห็ดใส่กับ นม ส้ม หรือกัววัก ขยาย
เห็น ว่าเชื้อ นม เห็ดเห็ด ประกอบ ด้วยเซลล์เป็นอันมาก.

จะ
แบ่ง

เหล้าแข็ง เข้ามาก ก็ หนี อยู่ใน จำพวก เชื้อเหล้า ด้วยเหมือนกัน.
ถ้า อยากรู้อยากเห็นว่า น้ำหวาน เสย ได้ อย่างไร เขา เชื้อเหล้า
ใส่ ลงไป ทดลอง ก็ รู้ ได้. ละ ของ ผง ซึ่ง ปลิว อยู่ ใน อากาศ
ก็มี เซลล์ ของ เชื้อ เหล้า หนึ่ง หนึ่ง อยู่ ด้วย เหมือน กัน. ถ้า
เขา น้ำตาล ใส่ ลง ใน น้ำ แล้ว คน เขา เชื้อเหล้า ใส่ ลง ไป
หนึ่ง หนึ่ง น้ำหวาน หนึ่ง หนึ่ง จะ เกิด เป็น ฟอง มี ก๊าซ ฟู ๆ ขึ้น
มา เป็น พาย.

ไม่ช้าเราก็รู้ จาก กลิ่น ได้ ว่า น้ำ หวาน เปลี่ยน เป็น สิ่ง
อื่น ไป แล้ว คือ มี กลิ่น คล้าย เหล้า. ที่ มี กลิ่น เช่น นี้ เพราะ
ใน น้ำหวาน มี แอลกอฮอล์ อยู่ ด้วย. แอลกอฮอล์ นี้เอง ทำให้ เหล้า
มี กลิ่น คุณ และ ทำ ความ สุข ของ ผู้ รับประทาน มาก. เซลล์
ของ เชื้อเหล้า ไซ้ จะ มี อยู่ ตาม ละ ของ ผง ตาม เปลือก ผลไม้
เช่น ผล องุ่น ก็ มี อยู่ ด้วย เหมือน กัน. พอ คน ผล องุ่น เซลล์
เหล้า นี้ ก็ ตก ลง ไป อยู่ ใน น้ำ องุ่น ที่ นึก หนึ่ง มัน ก็ เปลี่ยน น้ำตาล
ที่ นึก. พอ เกิด แอลกอฮอล์ ขึ้น น้ำ องุ่น ก็ กลาย เป็น เหล้า องุ่น.

เขียร ทำ จาก ข้าว ารุ ดี เขา เขา ารุ ดี แซ่ น้ำ ไว้ ใน ที่
อุ่น จน เมล็ด ึ่ง ออก. ขณะที่ เมล็ด ึ่ง ออก แข็ง ที่ อยู่ ใน เมล็ด ก็ เปลี่ยน
เป็น น้ำตาล. เขา เขา เมล็ด ึ่ง ารุ ดี นี้ มา แล้ว บด แล้ว ก็ เอา ใส

เชื้อเห็ดไทย ของ แอล กอซอด

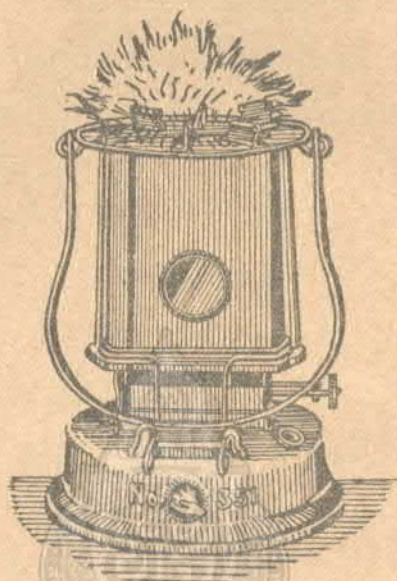
๔๓

ลงในน้ำ น้ำตาลที่มีอยู่ก็ละลาย. เขาเอาเชื้อเห็ดใส่
น้ำหวานก็เกิดเป็นฟองเปลี่ยนเป็นเขยร. เขาเอาคอกอซอด
เชื้อลงไปเพื่อให้มีรสขม.

พอเซลล์ของเชื้อเห็ดที่ติดอยู่ตามผลไม้หรือติดอยู่
ตามตะกอนของผิวน้ำลงไป ในน้ำหวานได้ก็เจริญเพิ่มจำนวนขึ้น
เปลี่ยนน้ำตาลเป็นแอลกอฮอล์กับก๊าซกรดน้ำ. ก๊าซนั้นก็
ระเหยลอยไปเสีย แต่แอลกอฮอล์ยังคงอยู่ในน้ำหวาน. น้ำตาล
เป็นอาหารที่ดี แต่แอลกอฮอล์เป็นยาพิษ. แม้แต่เซลล์ของ
เชื้อเห็ดเองในที่สุดแอลกอฮอล์ก็ยังฆ่าตายเหมือนกัน.

แอลกอฮอล์อย่างแรงทำลายน้ำ แต่ต่างกับน้ำมาก.
มันมีรสร้อน กลิ่นฉุน ติดไฟง่ายและถูกเป็นเปลว เพราะฉะนั้น
เขาจึงใช้มันตามตะเกียงหรือหุงต้มอาหารรับประทาน. ถ้า
รินแอลกอฮอล์ลงบนต้นไม้ ต้นไม้จะตายทันที. ปลาหรือ
ลูกกบซึ่งแหวกว่ายอยู่ในน้ำลำธาร ถ้าจับใส่ลงในแอลกอฮอล์
จะตายทันที. ถ้าเอาเชื้อคิงส์หนึ่งใส่ลงในแอลกอฮอล์
หนึ่ง จะแข็งกระด้าง.

เมื่อเราทราบแล้วว่าฤทธิ์เดชแอลกอฮอล์เป็นอย่างไร
เราควรบอกจำไว้ว่าแม้แต่แอลกอฮอล์อย่างอ่อนอาจทำอันตราย
ได้ ถ้าเรารับประทานเสมอ. เห็ดโรงและเขยรมีแอลกอฮอล์



ตะเกียงตามด้วยแอลกอฮอล์

ใช้เผาหรือหุงต้ม

อยู่ด้วย ผู้ใดเสพมากเกินไ้ก็เกิดโทษได้. ถ้าเรียนรู้
ให้มากขึ้นว่า อวัยวะต่าง ๆ ของเราทำงานอย่างไรแล้ว เราจะ
ทราบได้ว่าแอลกอฮอล์ให้โทษอวัยวะทุกส่วน. สุราที่ให้โทษ
มากที่สุดคือวิสกี้ เบียร์ และยีน เพราะมีแอลกอฮอล์อยู่
ด้วยมาก.

บรรดาคนคิดว่ายี่สิบเป็นเครื่องที่ขำขันร่างกาย เพราะ
เขี้ยวทำจากเหล็กเข้าซึ่งเขี้ยวอาหารก็... ข้อนี้ยังเข้าใจ
ผิดอยู่ เพราะเรารู้แล้วว่าเวลาทำเขี้ยวเขาเอาเชือกเหล็กใส่
ด้วย เปลี่ยนน้ำตาลให้เป็นแอลกอฮอล์ และแอลกอฮอล์เป็น
ยาพิษ. เหตุฉะนั้นเขี้ยวจึงไม่มีสิ่งของที่ขำขันร่างกายอยู่ด้วย
เลย. เหล็กอ่อนก็เหมือนกัน แม้จะทำจากน้ำหวานของ
ผลไม้ก็ดี แต่ก็ยังมีแอลกอฮอล์อยู่ด้วย.

คำถาม

๑. ถ้าเอา น้ำหวานของผลไม้ใส่แล้วทิ้งทิ้งไว้สัก ๒ วัน แล้ว
จะเขี้ยวอย่างไร? และเพราะเหตุอะไร?
๒. ทำไมเขี้ยวหรือแกงทิ้งไว้ค้างคืนไม่อุ่นจึงบูดและเหม็น
เปรี้ยว? การอุ่นมีประโยชน์อย่างไร?
๓. เชลล์คืออะไร? และเชือกเหล็กคืออะไร?
๔. ในเหล็กโรงเหล้าอ่อนและเขี้ยวมีอะไรอยู่ด้วยจึงมีกลิ่นคูล?
๕. แอลกอฮอล์ มีฤทธิ์เดชอย่างไร?
๖. เขี้ยวทำมาจากเหล็กเข้า เพราะฉะนั้นจึงเป็นอาหารที่
ข้อนี้ถูกหรือ? ถ้าไม่ถูกเพราะเหตุอะไร?
๗. เหล็กชนิดไหนให้โทษแก่ร่างกายมากที่สุด? และ
เพราะเหตุอะไร?

บทที่ ๙

เชื้อโรค และอันตราย

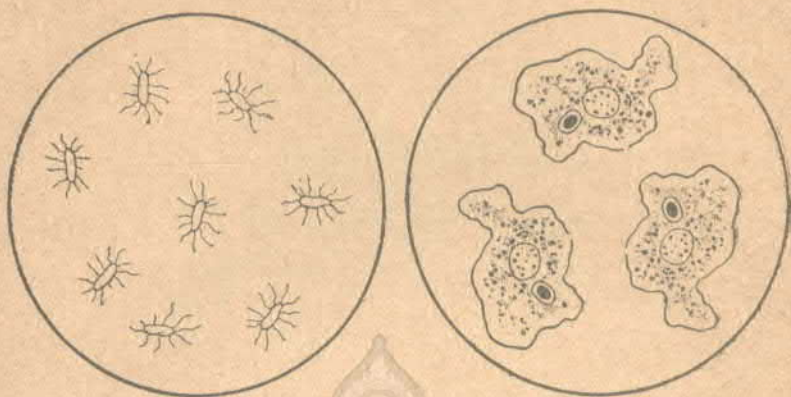
เราเขียนแล้วว่า ตามละของผงมีเซลล์ ของเชื้อเหล่านี้ชนิดหนึ่ง อยู่ด้วย และเซลล์ นั้น คือ ต้นไม้ ชนิดหนึ่ง เพราะมันงอกและเจริญได้. เรามองดู ต้นไม้ นี้ด้วยตาเปล่าไม่เห็น เว้นแต่จะใช้ กล้อง ขยายส่อง ค่าที่มีขนาดเล็ก. นอกจากเซลล์ของเชื้อเหล่านี้ ตามละของผงยังมี สิ่งที่มีชีวิต อย่างอื่น อยู่อีก. สิ่งที่มีชีวิต นี้ เช่น ต้นไม้ เล็ก ๆ ไต่มา เล็ก กว่า เซลล์ของเชื้อเหล่านี้หลาย เท่า.

ในน้ำก็ ในดินก็ ในอากาศก็ มีต้นไม้เล็กนี้อยู่ด้วย. ต้นไม้เล็กนี้เล็กเหลือเกินจน มองดูด้วยตาเปล่าไม่เห็น เว้นแต่จะเอา กล้อง ขยายส่องดู. ในน้ำที่ใสใสดุจ น้ำดื่ม มีต้นไม้เล็กนี้มากกว่าในน้ำที่ขุ่น และ ตามอากาศใน ห้องหรือใน โรงมหรสพ ที่มี คน อยู่รวมกัน มาก ๆ มีต้นไม้เล็กนี้ อยู่ มากกว่า ตามอากาศกลางแจ้ง.

เราทราบแล้วว่า น้ำ ขางชนิด รับประทานแล้วไม่เกิดโทษ แต่ ขาง ชนิด รับประทาน แล้วเกิดโทษ. อากาศ นอกเมืองใช้

หายใจสบาย แต่อากาศในห้องที่อุด อู๊ใช้หายใจไม่สบาย. ตันไม้เล็ก นี้ เกี่ยวข้อง กับ ความสุข ของเรา มาก. เพราะเรา รู้สึกไม่สบาย ถ้าไป รับประทานน้ำ ในคลองที่โสโครก เข้า. น้ำ อาจแลดูใส มีรสอร่อย แต่เราไม่ทราบ ว่าใน น้ำนั้น จะมีอะไร อยู่ด้วย. ผู้มีความรู้ เรื่อง ตันไม้เล็กนี้ ได้ ชี้แจงว่า น้ำโสโครก อยู่ด้วย กลิ่นขมขาย บอกว่า ใน น้ำ ชะนิก นี้ มี เชลล์ เล็ก ๆ อยู่ มาก และเชลล์เหล่านี้ เป็นสิ่งที่ ทำให้ คนป่วย.

เขาเรียนรู้ เรื่อง ตันไม้ นี้ มาก และเล่าให้ ฟังต่อไป ว่า ตันไม้ ชะนิก นั้น ก็มี ลักษณะ อย่าง หนึ่ง บางชะนิก ก็ใหญ่. แต่ควรรู้ไว้ว่า แม้แต่ชะนิก ใหญ่ ที่ สุด ก็ยัง เล็ก มาก. ถ้าเรา เอา ตันไม้ เหล่านี้ มาวาง ต่อ กันเข้าสัก ๔๐๐ ตัน แล้ว ก็ยังไม่ยาว ถึง ๑ เซนติเมตร. คำ ที่ เชลล์ ของ ตันไม้ นี้ ทำให้ เป็นโรค เมื่อ มัน เข้าไป อยู่ใน ตัว เขา จึง เรียก มัน ว่า เชื้อโรค. เขา เรียก ตันไม้ ซึ่ง ทำให้ เป็นไข้รากสาตนั้น ว่า ตัน ไข้รากสาตนั้น โรค อย่างหนึ่ง ก็มี เชื้อ อย่างหนึ่ง โรค ที่มี เชื้อ เหล่านี้ ติดต่อกันได้. แต่อย่าเข้าใจว่า เชื้อโรค ทุกชะนิก เป็น ตันไม้ ทั้งนั้น ที่เป็นสัตว์ ก็มี. เขา เรียก สัตว์ ซึ่ง ทำให้ เป็นโรคนี้ ว่า ตัวบิ.



ต้นไขรากสาตน้อย

ตัวบิต

ความรู้เรื่องเชื้อโรคนี้สำคัญและมีประโยชน์มาก เพราะสอนให้เราว่าโรคชนิดใด ควรระวังอย่างไร. ครั้งกระนั้นเวลาเกิดโรคระบาดขึ้น เราไม่ค่อยได้เอาใจใส่ในการระวังตัวและรักษาความสะอาดกันนัก. บัดนี้เรารู้สึกได้แล้วว่าที่เกิดโรคภัยไข้เจ็บขึ้นนั้น เพราะความประมาทไม่ระวังตัวและรักษาความสะอาดให้ดี. มาเวลานี้พอมีคนป่วยเป็นโรคหวัดตกโรค ทางบ้านเมือง ก็ยังช่วยเหลือ อดทน อดทน อดทน ตาม ตาม ตาม และ ห้ามไม่ให้ใช้น้ำในคลองทันที. เกรงแมลงวัน แมลงหวี่ จะนำเชื้อโรคจากโสโครกตามตามบ้านทำให้

โรคติดต่อลุกลามไป เช่นเดียวกับน้ำที่มีเชื้อโรคตามลำคลอง
ในเมื่อ สกปรก.

ถ้าเรา ยัง สงสัยว่าน้ำ นั้นจะมีเชื้อโรคอยู่ด้วย ควร ต้ม
เสียก่อนแล้วจึง รับประทาน. การ ต้มเพื่อให้เชื้อโรคที่มีอยู่
ในน้ำหมดไป. น้ำสุกแล้วเช่นนี้ มีรสไม่ ร้อน ค่าที่ความร้อน
ได้ขับ อากาศซึ่ง มี อยู่ใน น้ำ ออกไปเสียหมด. ถ้า ะให้น้ำสุก
แล้วกลับ มีรส ร้อน ควร เอา น้ำนั้น ใส่ด้วย โกรก ให้หลายหน
จนกว่าอากาศจะแทรกเข้าไป อยู่ใน น้ำ. ถ้าเราไม่ต้มน้ำ ะใช้
กรอง ก็ได้ แต่ต้องเลือกใช้ที่มี กรอง น้ำที่ดี จึง ะกรอง
เชื้อโรคและโสโครกไม่ให้ตกลงไป กับ น้ำได้. ถ้าจะให้ดีแล้ว
ควร รับประทานน้ำฝน.

ใน พระนคร เจ้า หน้า ที่แผนก ประปา ของ พระบาทสมเด็จพระ
พระเจ้า อยู่หัวฯ ด้วย วัจ ทรวาทู เสนอว่า น้ำซึ่ง ปล่อยไปให้
พลเมือง ใช้ นั้น ะ ต้อง สะอาด ปราศจากเชื้อโรค. ทุก คน ย่อม
รู้ สักใน พระมหากษัตริย์คุณ และ ชอบใจ ท่านเจ้าพนักงาน.
ผู้ อยู่ในกรุง พอใจ ทอประปา ก็ได้ น้ำ สะอาด ปราศจากไทย
ใช้ทันที โรคภัยไข้เจ็บ ซึ่ง เกิดจาก น้ำจึงไม่ เข้มกเขี้ยวเหมือน

แต่ก่อน. เชื้อโรคบางชนิดเกิดได้รวดเร็ว ถ้ามันมีอาหาร
กิน มาก. เชื้อโรคตัวหนึ่ง จะเกิดขึ้น ประมาณ ๑๐,๐๐๐ ตัวใน
๑ นาที. เราทราบแล้วว่านมเป็นอาหารที่ดี ถ้าเกรง จะมี
เชื้อโรคอยู่ด้วย ก็ควรเอา นม นั้น ไป ต้ม เสีย ก่อน แล้ว จึง
รับประทาน.

หากข้อเหล่านี้จะ เห็นได้ ว่าเราโดยมากยังไม่มี ความระมัด
ระวัง พอ เวลา ขี้ท้อง และ รักษาอาหาร. คราวที่ ไร้อาหาร ต้อง
เห็นที่สะอาดที่สุดในบ้าน. โสโครก และ เชื้อโรคอยู่ แห่งเดียวกัน
โสโครก ก็คือ เชื้อโรค นั้นเอง. เหตุฉะนั้น ข้อสำคัญ ที่จะไม่ให้
เกิดโรค ขึ้นได้ และ เพื่อรักษา ความสุข ของเพื่อนบ้าน ด้วย จำ
เรา ทุกคน ต้องช่วยกัน รักษาไว้ชน คราว ส้วม และได้ ดูบ้าน ให้
สะอาด อยู่เสมอ. อย่าให้มี น้ำโสโครก ซึ่ง จะเกิด ยุง ชุม และ
ปล่อย ให้ ชี้นลงไป ในบ่อน้ำใช้ จนถึง แก่ เกิดโรคติดต่อกันได้.
อย่า พาสของโสโครก ไป ซัก หรือทิ้งลงในแม่น้ำและ ลำคลอง.

คำถาม

๑. นอกจากเซลล์ ของเชื้อเหล่านี้ ยังมีอะไร อีกตาม สมอง ของผอง ?
๒. ตาม อาการ ในท้อง หรือ ในโรงหนึ่ง โรงใด โรงหนึ่งที่ มีคนอยู่
รวม กัน มาก ๆ มัก มี อะไร อยู่ ด้วย ?

๓. น้ำในคลองที่ใสใสมากมักมีอะไรอยู่ด้วย? และอะไรทำให้
คนป่วย?
๔. เชื้อโรคคืออะไร? มีเชื้อโรคชนิดใดบ้าง?
๕. ที่เกิดโรคภัยไข้เจ็บขึ้นนั้น เพราะเหตุใด?
๖. ถ้าสงสัยว่าในน้ำกินจะมีเชื้อโรค มีวิธีแก้ไขอย่างไรบ้าง?
๗. ถ้าเราจะรักษาความสุขของเพื่อนบ้านทั้งตัวเราเองด้วย
เพื่อไม่ให้ยุ่งชุมและเกิดโรคภัยติดต่อ เราควรทำอย่างไร?



การหุงหาอาหาร

เราได้อาหารมาจากสัตว์และต้นไม้. อาหารบางชนิด
เราไม่ต้องต้ม เช่นผลไม้และผักสด ถ้าสะอาดเรารับประทาน
ได้ทีเดียว. แต่ถ้ายังคิดอยู่ว่าจะสกปรกหรือมีเชื้อโรคติด
อยู่ด้วย ก็ควรล้างด้วยน้ำสะอาดหรือน้ำค้างที่ดื่ม. อาหาร
โดยมากก่อนรับประทานเราต้มเสียก่อน. เราโดยมากไม่ชอบ
รับประทานเนื้อดิบหรือปลาดิบ นอก จาก จะ ปลาหรือทำเป็น

ข้อแฉ เพราะมันมีรสไม่อร่อย. เราชอบรสเวลาที่ต้มสุกแล้ว เพราะฉะนั้นการต้มจึงทำให้อาหารมีรสอร่อยขึ้น.

เราย่อยเนื้อสุกให้เป็นชิ้นเล็กๆได้ง่ายกว่าเนื้อดิบ เหตุฉะนั้นเราจึงแยกโอชะออกจากเนื้อสุกได้ง่าย. ประโยชน์ที่ทำให้เนื้อสุกอีกอย่างหนึ่งก็คือ เวลาเอาเนื้อลงต้มทำให้เชื้อโรคซึ่งมีอยู่ในเนื้อนั้นหมดไป. เพราะในเนื้อดิบบางทีมีเชื้อโรคติดอยู่ด้วย เชื้อโรคนี้อาจทำอันตรายเราได้ เวลารับประทานเนื้อนั้นเข้า.

อาหารบางอย่างเช่นข้าวเราต้องหุงหรือต้มเสียก่อน. เข้าดิบหรือเข้าสารแห้ง เพราะแป้งซึ่งเป็นตัวอาหารยังไม่ขายน ออก ยังคงอยู่ในเมล็ดข้าว. เหตุฉะนั้นถ้าจะรับประทานเข้าทั้งดิบๆ จึงไม่มีประโยชน์ ค่าที่เราจะย่อยแยกเอาโอชะออกจากเมล็ดข้าวไม่ได้. แต่เมื่อเราหุงเข้านั้นแล้ว แป้งจะสุกขายนและแยกออกจากเมล็ด. เวลารับประทานเข้า เราจึงย่อยแยกเอาโอชะออกจากเมล็ดเข้าได้. เข้าสวย ย่อยยากกว่าเข้าหึ่งเข้าเปื่อยหรือเข้าต้ม. การหุงเข้าไม่เช็ดน้ำ เข้ามีรสอร่อยมากกว่าเช็ดน้ำ ค่าที่โอชะในเข้าไม่ไปเสียกับน้ำเข้าเลย.

ที่จะทำให้เนื้อสุกก็ต้องต้ม ย่าง หรือทอด. ถ้าเราจะต้มเนื้อ เราหันเนื้อออกเป็นท่อน ล้างน้ำเสียก่อน. เอาเนื้อใส่

ลงในหม้อน้ำเย็น. เอาไฟใส่แต่ค่อย ๆ พอน้ำร้อนน้ำหวานก็
ออกจากเนื้อ. เมื่อต้มเสร็จแล้ว น้ำต้มเนื้อนั้นก็หวาน. เนื้อนั้น
จืดและเปื่อย. เราคิดว่าไอระเหยของเนื้อนั้นไปอยู่เสียบกับน้ำหมกแล้ว
ที่จริงหาหมกไม่. เนื้อนั้นยังคงเป็นอาหารก็อยู่ แม้ว่าน้ำต้มเนื้อ
จะมีรสอร่อย แต่ในน้ำนั้นตามีอาหารก็อยู่ มากนักไม่.

ถ้าเราต้องการเนื้อ ที่ต้มให้ มีรสหวานอร่อย เรา ก็
เอาเนื้อ ที่ต้มมาล้างน้ำ. ใส่ลงไป ในหม้อน้ำที่เดือด ส่วนที่เป็น
เยื่อ หมักขึ้นในเนื้อจะจับแข็งอยู่รอบเนื้อ คล้าย กับ ส่วนแข็งที่หุ้ม
อยู่รอบขนม. ฉะนั้นน้ำหวานที่อยู่ใน ก่อนเนื้อจึง ออกมาข้างนอก
ไม่ได้. ถ้าจะให้ดีเมื่อเอาเนื้อใส่ลงในน้ำเดือด ควรปล่อยทิ้งไว้
สัก ๑๕ นาที แล้วจึงช้อนออก และราไฟ. แต่คงให้ไฟรุ่ม ๆ อยู่
พอ น้ำร้อนจนกว่าเนื้อนั้นจะ เปื่อย เนื้อก่อนนั้นจะมีรสหวาน อร่อย.

แม้แต่เนื้อ ที่ต้ม ที่ราคา ถูก เอา มาต้ม ทำนอง นี้ ก็ อร่อย
เหมือนกัน. ถ้าเราไม่รู้จักทำ แม้แต่เนื้อที่หมูที่ก็กระป๋องเสีย
เปล่า. เนื้อตอนที่หวานและนุ่มคือตอน ฆ่าใช้ย่าง ถ้าย่างก็ไฟ
ไม่แรงเกินไป เนื้อก็จะไม่ไหม้. น้ำหวานจะไม่ตกลงไปในเตาเสีย
หมก คงยังข้างอยู่ในเนื้อ. เนื้อข้างในจะไม่แฉง หรือคิย แต่
จะสุกกระตุกก่อนเนื้อข้างนอกจะเกรียม.

เวลา ย่างเนื้อ ที่อุณหภูมิ ไม่ ควรใช้ ไฟแรง. ถ้าใช้ไฟแรง เนื้อข้างนอกจะไหม้ ข้างในจะแดง และไม่สุก. แต่เวลาทอดเนื้อ ควรใช้ไฟแรงน้อย ส่วนที่เย็นเยือกนั้นจะได้ ร้อนขึ้นอยู่รอบๆ เนื้อ น้ำหวานจะได้ขังอยู่ในเนื้อ ทำให้เนื้อนั้นมีรสหวานอร่อย. ข้างในจะได้สุก ระวังอย่าให้เนื้อข้างนอกเกรียม. ถ้าเราเข้าใจ การหุงต้ม ไว้บ้าง แม้แต่ข้อง่าย ๆ เช่นนี้แล้ว เราจะทำไม่ ค่อยผิด ทั้ง อาหาร ก็ จะ เสีย น้อย เข้า.



อาหารเวลาตั้งแล้ว

เวลาตั้งสำรับ พึงสังเกตทุกสิ่ง ต้องสะอาด เช่น ส้อมช้อน

ขาม ถั่วลิสง กระเทียม ชิม น้ำ และผ้าเช็ดมือ จึงจะนำมารับประทาน. ถ้ามีสิ่งใดสกปรก อาหารที่ผู้ที่จะเสิร์ฟไปเปล่า. เพื่อรับประทานเข้าไปให้ออกฤทธิ์ ข้อสำคัญที่จะต้องระวังก็คือความสะอาด. ไม่มีใคร จะ นำ รับ ประทาน เข้าโดยยังไม่ได้ล้างมือเสียก่อน. มือที่สกปรกจะทำให้อาหารพลอยสกปรกไปด้วย. การเห็นของสกปรก ทำให้ผู้รับประทาน เข้า อยู่ด้วยกัน พลอยเสียวสไปด้วย.

เวลารับประทานอาหาร ควร เคี้ยวอาหารให้ละเอียดแล้วจึงกลืน. การเคี้ยวอาหารให้ละเอียดช่วยย่อยแยกไอระเหยออกจากอาหารได้ง่ายเข้า. เวลาเคี้ยวอย่าให้มีเสียงดัง ๆ ควรหุบปาก. รับประทาน อาหาร ภายใต้อาการที่เคี้ยวถึงกับน้ำทิ้ง น้ำว่าคายมาก. สิ่งใดที่จะ ทำให้ผู้อื่นว่า คายไม่ควร ทำเลย. ผู้ที่รับประทานอาหารมูมมามย่อมไม่เป็นที่นับถือของผู้อื่น และทำให้ผู้อื่นเขาไม่เป็นที่พอใจ.

เวลา รับประทานอาหารไม่ควร ดื่มน้ำให้ มาก. ท่ออิมแล้ว จึงค่อยรับประทาน น้ำเย็นแต่น้อย. ถ้ามีโอกาสควร แปรองฟันเสีย ด้วยทันที ถ้าหาก อาหาร หรือ เศษอาหารจะได้ ไม่ติดตามช่องฟัน ทำให้ ฟันเหม็น หรือ ฟันผุได้. จะได้ไม่เย็นที่วังเกียรเวลา สันทนา กับ ผู้ใด.

คำถาม

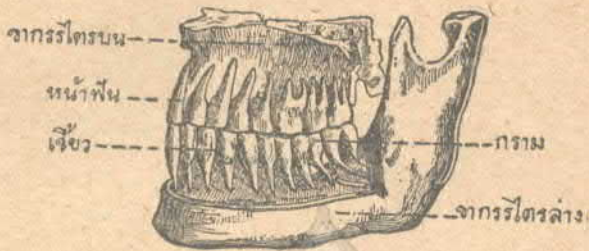
๑. อาหารชนิดใดบ้าง เวลา รับประทานอาหารไม่ต้องต้ม ?
๒. การต้มเนื้อทำให้รสเนื้อเป็นอย่างไรขึ้นมา ?
๓. การต้มเนื้อนอกจากทำให้รสดีขึ้น มีประโยชน์อย่างไรอีก ?
๔. เข้าเวลา จะ รับประทานอาหาร ทำไมจึงต้องหุงเสีย ก่อน ?
๕. ถ้าจะต้มเนื้อให้ดี จะต้อง ทำ อย่างไร ? เพราะเหตุไร ?
๖. ถ้าจะย่างเนื้อให้ดี จะต้องทำอย่างไร ? เพราะเหตุไร ?
๗. ถ้าจะทอดเนื้อให้ดี จะต้อง ทำ อย่างไร ? เพราะเหตุไร ?
๘. เวลา ถึง สำหรับจะ ต้องสังเกตุ อะไรบ้าง ?
๙. รับประทานอาหาร เข้า กับ คนตบปรก เคี้ยวทั้ง ที่หน้า ทั้ง
มุมมาม รู้ สึก อย่างไร ?

บทที่ ๑๑

พื้น

เราต้องเคี้ยวอาหารให้ละเอียดเสียก่อนแล้วจึงกลืน เรา
ใช้ฟันเป็นเครื่องเคี้ยวอาหาร. ฟันของเราขาวแข็ง ผิวนุ่มใน
กระดูกขากรรไกร. เรามีฟันทั้งขากรรไกรบนและล่าง. ขา
กรรไกรบนติดอยู่กับ กระโหลกศีรษะ เคลื่อนไม่ได้. ขากรรไกร

ล่างติดอยู่กับ กระดูกแก้ม คล้ายยานพับ เราจึงเคลื่อนขึ้นและลง ไปข้าง หน้ามาข้างหลัง หรือไปข้าง ๆ ได้



ขากรรไกรและฟัน

เด็กอายุ ตั้งแต่ ๒ ขวบมีฟัน ๒๐ ซี่ คือขากรรไกรบน ๑๐ ซี่ ล่าง ๑๐ ซี่. ฟันเหล่านี้ไม่เหมือนกัน หน้าฟัน ๔ ซี่ ทั้ง ๒ ขากรรไกรมีขอบ คมสำหรับ ถัด อาหาร. ถัด หน้าฟันยังมี ฟันแหลม ข้างละ ๒ ซี่ ทั้ง ๒ ขากรรไกรเรียกว่า เขี้ยว. ถัด เขี้ยวไป มีฟันสำหรับบด อยู่ข้างละ ๒ ซี่ ทั้ง ๒ ขากรรไกรเรียกว่า กราม. กรามไม่แหลมแต่แบนขรุขระ เวลา เคี้ยวอาหาร จึงบดอาหาร ได้ ละเอียด.

เมื่อเด็กอายุได้ ๖ หรือ ๗ ขวบ ฟันใหม่จะงอกขึ้นฟันเก่า ขึ้นมา จากเหงือก. ฟันชุดแรกเรียกว่า ฟันน้ำนม ฟันชุดหลัง มากกว่า ฟันชุด แรก ๑๒ ซี่ เพราะ ทั้ง ๒ ขากรรไกรมีกรามงอก

ขึ้นมา อีกข้างละ ๓ ซี. เพราะฉะนั้นเมื่อพันธุ์สุดท้ายงอกขึ้นมา
ครบตัวด้วยกัน จะเป็น ๓๒ ซี. แต่กว่าพันธุ์จะขึ้นครบ ๓๒ ซี. อาจ
ก็ราว ๓๒ ปี.

ส่วนของพันธุ์ที่ขึ้นมา พันธุ์ที่งอกเรียกว่า พันธุ์ ส่วนที่ฝัง
จมอยู่ในเหงือกตามช่อง กระดูกขา กรรไกร เรียกว่า รากพันธุ์.
กรามอาจมีรากทั้ง ๒ หรือ ๓ ก็ได้. เพราะพันธุ์มีของแข็ง
คล้ายหินตกอยู่ เราจึงชอบของแข็งพอควรได้ เช่นเคียว
อ้อย เป็นต้น. เราใช้พันธุ์เช่นนี้เพื่อลบล้างออกกำลังพันธุ์ช่วยให้
พันธุ์สะอาดและแข็งแรง. แต่เราต้องระวัง อย่าทำให้ของแข็ง
คล้ายหินนี้เกาะเกาะ. ถ้าเกาะเกาะส่วนอ่อนที่อยู่ในพันธุ์จะเสีย
พาให้พันธุ์ฝืนเร้นำตามไปจนถึงส่วนนั้นข้างในได้.

เวลาพันธุ์ปลูกจะเหี่ยว เมื่อวัยประมาณอาหาร จะ
พาให้อาหารเสีย คือกอยู่ตามรากพันธุ์ ทำให้ปวดพันธุ์บ่อย ๆ
และอาหารย่อยไม่หมด. เวลาปวดพันธุ์ ควรไปหาแพทย์พันธุ์
โดยเร็ว ให้เขาทำเสียให้ที. เราต้องจำไว้ว่าพันธุ์ที่ติด
ซี่ซึ่ง ตรงกันข้ามนั้นไม่เป็นประโยชน์เท่าที่ไม่มีพันธุ์จะขบวัย.
แต่ร้ายยิ่งกว่าก็คือประมาณไม่รักษาพันธุ์ให้ดี ปล่อยให้พันธุ์
สุดท้ายเสียไป. เพราะถ้าพันธุ์สุดท้ายหักแล้ว จะไม่มีพันธุ์สุดท้าย
ใหม่งอกอีก. หรือถ้าปล่อยให้พันธุ์นั้นเสียไป ก็จะทำให้พันธุ์สุดท้ายเสียไปด้วย.

ผู้ที่พนหักหลายซี่ จะชอบเคี้ยวอาหารให้ออกรสและ
ละเอียดที่ไม่ได้ ทั้งระย้อยแยกไอระเหยออกจากอาหารไม่ได้ด้วย.
ซี่เหล่านี้แสดงให้เห็นความสำคัญของการรักษาฟัน. เหตุ
ที่พนจะเสียได้มี ๒ ประการ. ประการหนึ่งถ้าส่วนแข็ง
คล้ายหินนั้นกระเทาะ เพราะชอบของแข็ง จึงมักพบบ่อยฟัน
หรือใช้เหล็กแหลมฟัน. แม้แต่หมุดคา หรือ ฟางเข้า
เพราะที่หมุดคา หรือ ฟางเข้ามีคม. พอส่วนที่แข็ง คล้ายหิน
นั้นกระเทาะ พนจะผุ.

อีกประการหนึ่งรักษาฟันไม่สะอาด เคี้ยวอาหาร ที่ติด
อยู่ตามซอกฟัน จะเน่าเกินความเข้ถึงฟัน พาให้แรงกินฟัน
ฟันผุ. ฟันก็กลวง ปล่อยให้ออกนอกเข้ขึ้น ๆ พาให้ซี่อื่นรวม
เสียไปด้วย. เรา รักษาฟันไม่ให้เสียได้ วิธี อย่างชอบ หรือ เคี้ยว
ของแข็ง ใน ส่วนที่ คล้าย หิน นั้น กระเทาะ. อย่าง รับ ประทาน
ของ ร้อน จักเย็น จักหรือ เบี้ยว จักเกินไป. เพราะ จะ ทำได้ ส่วน
แข็ง คล้าย หิน นั้น เสียไป.

เราต้องรักษาฟันให้สะอาด. หมั่นแปรงฟันเสมอ. ใช้
แปรง ที่ แข็ง พอควร. แปรง ขึ้น แปรง ลง ตามซอกฟัน ทั้งข้าง
นอกข้างใน. แต่อย่าแปรง ขวาง ซี่ฟัน จะ ทำได้ ฟัน สด และ

แปร่งหลุดเร็ว. ถ้าปฏิบัติได้ ควรแปร่งทุกเวลา รับประทานอาหารแล้ว เคี้ยวอาหาร จะได้หลุดออกทันที. แต่ถ้าทำเช่นนี้ไม่ได้ ก็ไม่ควรลืม ก่อนไปนอนต้องแปร่ง ครึ่งหนึ่ง เคี้ยวอาหารที่ติดอยู่ จะได้ไม่ค้างหน้า เวลารุ่งขึ้น.

คำถาม

๑. หน้าฟันเป็นอย่างไร? มีประโยชน์อย่างไร?
๒. กรามเป็นอย่างไร? มีประโยชน์อย่างไร?
๓. เด็กอายุเท่าไร ฟันน้ำนมจึงหัก ฟันชุดใหม่จึงงอกขึ้นมาแทนที่?
๔. ส่วนไหนเรียกว่า ฟัน รากฟัน และส่วนแข็งคล้ายหิน?
๕. ฟันผุได้โดย อย่างไรบ้าง?
๖. ที่ฟัน จะเสีย มีเหตุอย่างไรบ้าง?
๗. ที่ จะรักษาฟันให้ทนดี จะต้องปฏิบัติอย่างไร?



บทที่ ๑๒

การย่อยอาหาร

เรารู้แล้วว่าใน ตัว อยู่อยู่ในลำคอ เราต้องการฟันใหม่ เพื่อบดขยี้ไฟธาตุ ฟันนั้นคือ อาหาร นี้เอง. เรารับประทานอาหาร กลืนลงไปใน กระเพาะ แล้วก็ผ่าน ลงไปยังลำไส้.

ไฟอลูมิ มีอยู่ทั่วตัวเรา แต่ร่างกายบางส่วนเช่น คีรีขี้และแขนขาอยู่ห่างจาก กระเพาะ และไส้. เหตุฉะนั้นจึงต้องมีสิ่งใดนำเอาอาหารไปให้ อาหารจึงจะไปถึงคีรีขี้และแขนขาได้. สิ่งที่น่าำอาหารไปสู่ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายคือโลหิตนี้เอง.

ประโยชน์สำคัญของ กระเพาะ และไส้ เพื่อช่วยย่อยอาหาร ทำให้อาหาร ละลาย ซึมไปกับโลหิต โลหิตจะได้พาไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้. เกือบ น้ำตาล พอรึบ ประทานซึมไป กับโลหิตได้ทีเดียว. แต่อาหารที่เป็นเยื่อหนข้น แข็ง และมีมัน ต้องย่อยเสียก่อน จึงจะซึมไปกับโลหิตได้. ชิ้นแรกอาหารย่อยในปาก แล้วในกระเพาะ แล้วในลำไส้. เหตุฉะนั้น ปาก กระเพาะ และ ลำไส้ จึงเรียกว่า เครื่องย่อยอาหาร.

อาหาร ย่อย ด้วย น้ำย่อย อาหาร ซึ่งไหล ออก มาเจอปนกับอาหาร ขณะที่อาหาร นั้นผ่านไ้. น้ำย่อย อาหาร แรกคือน้ำลาย น้ำลายเหลวคล้าย น้ำ ไหล ออก มา จาก ปาก. เวลาเคี้ยวอาหาร ควรเคี้ยวให้แหลกแล้วจึงกลืน. ถ้าเราเคี้ยวอาหารไม่แหลก น้ำย่อย อาหาร จะ เคี้ยว อาหารไม่ทั่ว อาหารที่รับ ประทาน จะเสียเปล่า. อีก ประการ หนึ่ง อาหารที่เคี้ยวไม่แหลก จะครูดและ ทำ อื่น ตราย เยื่ออ่อน ที่ปากกระเพาะ และ ลำไส้ น้ำย่อย อาหาร ออกไม่ เป็น ปกติ ทำให้ท้องขึ้นท้อง



ปาก กระเพาะและไส้

เพื่อ. การเคี้ยวอาหาร แผลง ช่วยให้อาหารเคี้ยว กับน้ำลาย
ได้ทั่ว ก่อนกลืนลงไปยัง กระเพาะ.

น้ำลาย มีหน้าที่ย่อยแป้ง แต่แป้งเท่านั้นไม่มีประโยชน์
อะไร เพราะแป้งเชื่อมไป กับโลหิตไม่ได้. แม้จะดื่มได้สุก

อย่างไร ก็ตาม ต้องอาศัย น้ำลาย เปลี่ยนแข็งให้เป็น น้ำ คาล
ก่อน จึง ชิม ไปตาม พื้น กระเพาะ อาหาร ลงไปยัง โลหิต แล้ว
โลหิต จึง ะ พา ไปสู่ ส่วน ต่าง ๆ ของ ร่างกาย ได้. เมื่อ เรา
เคี้ยว อาหาร แคลก แล้ว มัน ก็ เลื่อน ไป ตาม หลอด อาหาร
ใน ลำคอ ลงไปยัง กระเพาะ. หลอด อาหาร อยู่ หลัง หลอด สม.

บาง ที เมื่ ลัก เข้า ตุก อาจ เล็ด หลุด ผิด ทาง เข้า ไป ใน หลอด
สม ได้ ทำให้ เรา ลำบาก. ที่ เป็น เช่น นี้ ก็ เพราะ ที่ ตรง ปลาย หลอด สม
มี ลิ้น. เวลา เรา กลืน อาหาร ลิ้น นี้ เอน ลง ไป ปิด ปลาย หลอด
สม ปล่อยให้ อาหาร ลง ไป ตาม หลอด อาหาร. เวลา ไม่ รับ
ประทาน อะไร ลิ้น นี้ ก็ แลย ขึ้น มา ปล่อยให้ อากาศ เข้า ไป
ตาม หลอด สม ได้ เวลา เรา หายใจ.

กระเพาะ อาหาร เป็น ถุง ใบ ใหญ่ อยู่ ใต้ หลอด อาหาร ลงไป.
กระเพาะ อาหาร อยู่ เบื้อง บน ค่าย ซ้าย ของ ท้อง. พื่อ อาหาร
ตก ลง ไป ถึง กระเพาะ อาหาร ก็ มี ของ เหลว ชนิด หนึ่ง ไหล ออก
มาจาก พื้น กระเพาะ เคล้า กับ อาหาร. ของ เหลว นี้ คือ น้ำ ย่อย
อาหาร. น้ำ ย่อย อาหาร นี้ ย่อย อาหาร ที่ เป็น เนื้อ. พื่อ มี
อาหาร อยู่ใน กระเพาะ กระเพาะ ก็ กระเพื่อม ขึ้น และ ลง ทำให้
อาหาร เคล้า กับ น้ำ ย่อย อาหาร ได้ทั่ว. ไม่ ใช้น้ำ ย่อย อาหาร

ในกระเพาะ ก็ย่อย อาหาร ที่เป็น เนื้อ ทำให้ ละลาย ซึมไป กับ โลหิตได้.

ถ้าเรายัง เคี้ยว อาหาร ให้ละเอียด และ ให้น้ำย่อย อาหาร ในกระเพาะ ยิ่ง ออก มา มาก ก็ ยิ่ง ดี น้ำย่อย อาหาร จะได้ เคี้ยว อาหาร ได้ทั่วถึง กัน. เหตุฉะนั้น จึง เห็น ได้ ว่า การ เคี้ยว อาหาร ให้ แผลง ถึง จะ ดี. อาหาร ที่ ย่อย แล้ว ก็ ซึม เข้า ไป ตาม พับ กระเพาะ ยิ่ง เส้น โลหิต ได้ โลหิต ก็ พา อาหาร ที่ ย่อย แล้ว ไป เลี้ยง ส่วน ต่าง ๆ ของ ร่าง กาย.

พอ อาหาร ย่อย ใน กระเพาะ แล้ว อาหาร ที่ เหลือ อยู่ ก็ ไหล ต่อ ไป ยัง ไส้ อ่อน. มี น้ำย่อย อาหาร ออก มา ๒ ชนิด คือ น้ำ คี กับ น้ำ คี บ่อ น. น้ำ คี นี คี บ่อ แก่ ทำ ชน. คี บ่อ แก่ อยู่ เบื้อง บน บ้าน ขวา ของ ท้อง น้ำ คี ไหล จาก กระเพาะ คี ที่ คี บ่อ แก่ ลง ไป ยัง ไส้ อ่อน ตาม หลอด เล็ก. น้ำ คี ย่อย อาหาร ที่เป็น มีน ทำ ให้ ละลาย ซึมไป ตาม พับ ไส้ อ่อน ได้. น้ำ คี บ่อ น ย่อย อาหาร ที่เป็น มีน เบิน เนื้อ และ เบิน แขนง ซึ่ง ยัง เหลือ อยู่. แล้ว จึง มี น้ำย่อย อาหาร อีก ชนิด หนึ่ง ไหล ออก มา ตาม พับ ไส้ อ่อน ช่วย ย่อย อาหาร ที่ ยัง ตกค้าง อยู่ อีก ที่ หนึ่ง.

ส่วน ภาว อาหาร ที่ เสีย หรือ ใช้ ไม่ ได้ นั้น ก็ ผ่าน ลำ ไส้ แก่ ออก ไป เป็น อุจจาระ. ภาว อาหาร นี้ หาก ว่า ไม่ ถ่าย ออก ไป ขึ้น

ให้คงค้างหมักหมมไว้นาน ๒-๓ วัน จะเสีย ทำให้ท้องไม่
ว่างกายไม่สบาย. การที่อาหารย่อยไม่ละเอียดเกิดจาก
รับประทานอาหารเร็วไป มากเกินไป หรืออาหารมันจืด ออก
กำลังกายไม่พอ รับประทานของพว้าเพ้อ หรือไม่รักษา
ฟันให้สะอาด สุขบุหรื และปล่อยให้ท้องผูกเหล่านี้เป็นต้น.

เวลาอาหารย่อยไม่แตก อาหารในกระเพาะและลำไส้
เสีย ทำให้ล้มหายใจมีกลิ่น โสโครกไม่ดี. ฉะนั้นส่วนต่าง ๆ
ของร่างกายก็จะพิการ. สุราและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
ให้โทษแก่ร่างกายมาก. ควรดื่มรับประทานแต่อาหารธรรมดา
และอาหารที่บำรุงให้ร่างกายแข็งแรงเพื่อเป็นประโยชน์ต่อการ
งาน. การรับประทานหมักมาก ของที่มีมันจืด เค็มจืด และ
เปรี้ยวจืดเสาะท้องให้โทษต่อร่างกาย. เมื่อรับประทานสิ่ง
เหล่านี้ไม่สบายแล้ว ควรระมัดระวัง.

คำถาม

๑. อะไร ทำอาหารไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย?
๒. อาหารเวลารับประทานแล้ว ไปเลี้ยงร่างกายได้
ที่เดียว หรือจะต้องทำอย่างไรเสีย ก่อน?
๓. การย่อยอาหาร มีประโยชน์อย่างไร?

๔. เครื่องย่อยอาหาร มีอะไรบ้าง ?
๕. การเคี้ยวอาหารไม่แตกให้โทษอย่างไร ?
๖. น้ำลายย่อยอาหาร ชนิดใด ?
๗. น้ำคั้นและน้ำคั้นอ่อนย่อยอาหาร ชนิดใด ?
๘. น้ำในลำไส้ย่อยอาหาร ชนิดใด ?
๙. ถ้าเราไม่ถ่ายอุจจาระ สัปดาห์ ๒-๓ วัน จะทำให้ร่างกายเป็นอย่างไร ?
๑๐. ถ้าจะให้ร่างกายสบาย ควรรับประทานอาหารชนิดใด ? และ รับประทานอาหารชนิดใด ?



ใน ตัวเรา มี น้ำ อยู่ หนักกว่า ครึ่ง น้ำหนัก ของตัวเรา. น้ำ ช่วย รักษา ให้ร่างกาย แข็งแรง สมาย. เราจะ เข้าใจ ประโยชน์ ของน้ำ ได้ ดี ถ้า คิด ดู ว่า โลหิต มี หน้า ที่ อย่างไร. โลหิต มี หน้า ที่ ช่วย พา อาหาร ที่ ย่อย แล้ว ไป เลี้ยง ส่วน ต่าง ๆ ของ ร่างกาย. ส่วน เหล่า นี้ ต้อง การ อาหาร เท่า กับ ไฟ ชาติ ต้อง การ ฟืน เพื่อ เพิ่ม ฟืน ที่ ใช้ หมก ไป ให้ คง อยู่ เสมอ. ส่วน ต่าง ๆ ของ ร่างกาย ต้อง การ อากาศ ด้วย เพื่อ รักษา ไฟ ชาติ ใน ภาย ให้ มี อยู่ เช่น

เกี่ยวข้องกับทั้ง ปวง. อากาศนี้โลกก็พาไปให้เหมือนกัน.
ส่วนโสโครก ซึ่งไฟอากาศได้ทำให้เกิดขึ้นก็ต้องชำระออกไปเสมอ.
โสโครก นี้เหมือนควันและ เถ้า ซึ่งไฟธรรมชา ทำให้เกิดขึ้น
โลกก็ต้องพาออกไปเสียด้วยเหมือนกัน.



โอ่งใส่น้ำฝน

น้ำที่มีอยู่ในโลกนี้เองพาเอาอาหารอากาศและโสโครกไป.
เพราะฉะนั้นจึงเห็นได้ว่า ถ้า น้ำ มี อยู่ในโลกนี้ขยับ เราต้อง
รับประทานน้ำเพิ่ม มิฉะนั้นโลกก็จะพาอาหารอากาศและโสโครก

ไปไม่ได้. คนหนึ่งใช้น้ำราวันละ ๘ ถ้วยแก้ว เหตุฉะนั้นจึงต้อง
 รับประทานน้ำ ๘ ถ้วยแก้วให้พอกับน้ำที่ใช้หมดไป. เรามีชีวิตอยู่
 ได้หลายวัน แม้จะไม่ได้รับประทานเข้า แต่ขอให้ได้รับประทาน
 น้ำ. แต่ถ้าเราไม่รับประทานน้ำแล้ว แม้จะรับประทานเข้า
 ได้มากสักเท่าไร ก็มีชีวิตอยู่ไม่ได้ทุกวัน. ในประเทศเรา
 มีฝนอุดม น้ำฝนที่เราอุทิศสำหรับใส่ตุ่มเขาเผ่าที่รักษาไว้ ให้ที่
 เราจะได้ น้ำบริสุทธิ์ปราศจากเชื้อโรครับประทานตลอดปี.

เวลาเรากระหายน้ำ แสดงว่า ร่างกาย ต้อง กว น้ำ ฉะนั้น
 เราจะรับประทานอะไรก็ได้เท่าที่รับประทานน้ำเย็นทีละน้อย ๆ. ถ้า
 รับประทานน้ำเย็นโดยเร็ว จะทำให้กระเพาะอาหารเย็นทันที ไม่
 ทนรู้ตัว พาให้ปวดเสียดท้อง. เราต้องรับประทานน้ำเย็นได้มาก
 พออย่างเราอาบน้ำ เพื่ช้ชำระล้าง และ รักษา ร่างกาย ภายในให้
 สะอาดหมดจดเท่ากับร่างกายภายนอก. ไม่มีเครื่องดื่มอะไร
 จะระงับความกระหายได้ดีเท่า น้ำ เครื่องดื่มทุกชนิดก็มีน้ำอยู่ด้วย
 ๕๕
 ทั้งหมด. นม ๘ ส่วน มีน้ำอยู่ด้วย ๗ ส่วน นอกจากนั้นเป็นทั้งอาหาร.
 เราชอบรับประทาน นม ก็เพราะ นม มี น้ำ ทั้งอาหาร.

เราชอบเครื่องดื่มบางอย่าง คำที่มีนมมีรสอร่อย เช่น เลมอนเนด
 และ ไอศเคอม. เราชอบรับประทาน. แต่ก็น้ำเท่านั้นซึ่งระงับความ
 กระหาย. เราชอบเครื่องดื่มบางชนิด ไม่ใช่ชอบแค่เพราะมีรส

เครื่องต้ม

๒๘

อร่อย ชอบเพราะมันทำให้เรารู้สึกแข็งแรงและสุขภาพดีขึ้น
เวลารับประทานแล้ว เช่นน้ำชา กาแฟ และโคโคเป็นต้น. โคโค
มีส่วนที่เป็นอาหาร อยู่ด้วยเล็กน้อย เวลาเรา รับประทาน
โคโค ไม่ได้ถึง อาหาร ที่มีอยู่เลย. เรารับประทานเพราะ
มันทำให้ร่างกาย มีกำลังขึ้นพอกหนึ่ง.

เหตุนี้ น้ำชา กาแฟ โคโค จึงมีประโยชน์ ๒ ประการ.
ประการหนึ่ง น้ำซึ่งมีอยู่ในเครื่องต้มนี้จะมีรสหวาน กระหาย.
อีกประการหนึ่ง ชาที่ออกมาทำให้เรา รู้สึกแข็งแรงขึ้นพอกหนึ่ง.
แต่ไม่เข้ากำลังนัก ถอดออกไป กลับทำให้เราอ่อนเพลียยิ่งกว่าเก่า.
เมื่อร่างกายหิวเพราะต้องกลืนอาหาร เราจะรับประทานอะไรก็ได้
เท่าอาหาร. เมื่อไฟระบอเพราะต้องกาไฟแล้ว จะเข้าไฟไปโดย
ไม่มีประโยชน์. การเข้าน้ำจะทำให้ไฟลุกโผลงขึ้น ไม่เข้า
ก็มอด นอกจากจะเพิ่มไฟ. ฉะนั้นกับน้ำชา ทำให้ไฟขาด
ในครัวแรงขึ้นพอกหนึ่ง ไม่เข้าก็กลับว้อก.

บางทีเรา รู้สึกหิว ครั้นตัว ไม่กระปรี้กระเปร่า และเมื่อ
อาหาร. เมื่อเช่นนี้ถ้าได้รับประทานน้ำชาเสียสักถ้วย จะ
ทำให้แข็งแรงขึ้น. เหตุนี้ สำหรับผู้ทำงานเหน็ดเหนื่อย
รับประทานน้ำชาเสียสักถ้วย จะทำให้แข็งแรงขึ้น. ควร
รับประทานน้ำชาซึ่งเพิ่งชงใหม่ๆ โอชะในใบชา จะ ออกมา

ระหว่าง ๓ นาที. คือนั้นไปรตผลึกซึ่งทำให้ท้องผูกและให้โทษ
กระเพาะอาหารจะออกมา. แม้แต่หน้าชาซึ่งพึงชงใหม่ ๆ ก็ให้โทษ
เหมือนกัน ถ้ารับประทาน มากเกินไป หรือ หน้าชา นั้นแก่จัดไป.

เครื่อง ที่ มี แอลกอฮอล์อยู่ด้วย เช่น เบียร์ เหล้าองุ่น
และสุราต่าง ๆ ให้โทษ แก่ร่างกายมาก และ น้อย ตาม จำนวน
แอลกอฮอล์ซึ่งเจืออยู่ใน สุรา. ในเบียร์ไม่มี อาหารอยู่ด้วยเลย
นอกจาก น้ำเท่านั้นที่ระงับความกระหาย. ในเบียร์ มีแอลกอฮอล์
อยู่ด้วย แอลกอฮอล์ให้โทษ แก่ร่างกาย เพราะมันเป็นยาพิษ.
ถ้า รับประทาน มาก หรือ บ่อย ๆ จะ ทำให้ ตึก ทอนกำลังปัญญา
และมี เนื้อ สั้น จนเราเองแทบไม่รู้ สัก ตัว ใด ๆ ว่า มันให้โทษ
มากปานใด.

ผู้ที่ ต้อง การ ให้ ร่างกาย แข็งแรง สบาย เพื่อ ประโยชน์ ต่อ
การงาน ไม่ควร รับประทาน สุราเลย เพราะ สุราให้แต่โทษ
เท่านั้น. ถ้าหวั่นเกรงแล้วแอลกอฮอล์ยิ่งให้โทษมาก เพราะเกิด
มี ไขมันสะสม มากกว่าผู้ใด. เราผู้เป็นเด็ก พึง ทราบ ไว้ว่า
เครื่อง ที่ มี แอลกอฮอล์อยู่ด้วยให้โทษ มาก นึก. แอลกอฮอล์
ให้โทษ ไขมันสะสมทุกส่วนและทำให้ ไขมันสะสมทุกส่วน ถอยกำลัง คอ
ตัวโรคไม่ไหว. ยิ่ง กว่า นี้ ก็คือ เสพ แอลกอฮอล์มาก เกินไป
ทำให้สมองมันเมา ก่อการทะเลาะวิวาท เสียทรัพย์สินและเกิดโรค.

เหตุนี้ พระพุทธเจ้า พระบรมศาสดาของเราท่านทรงแลเห็น
โทษแล้วจึง ทรงบัญญัติไว้ในองค์ ศีล ๕.

คำถาม

- ๑ ในตัวเรามีน้ำอยู่ที่ มากน้อย ? น้ำ มีประโยชน์ต่อร่างกาย
อย่างไร ?
- ๒ โลหิตมีหน้าที่อย่างไรในร่างกาย ?
- ๓ ทำไมเราจึงกระหายน้ำ ? เวลากระหายน้ำควรทำอย่างไร ?
- ๔ นมเป็นเครื่องดื่ม อย่างไร ?
- ๕ ไคไคเป็นเครื่องดื่ม อย่างไร ?
- ๖ น้ำชาเป็นเครื่องดื่มอย่างไร ? และควรดื่มอ่อนแก่อย่างไร ?
- ๗ อะไรในสุรา ที่ให้โทษต่อร่างกาย ? และให้โทษ อย่างไร ?

—*—

บทที่ ๑๔

อากาศที่หายใจ

มีอากาศอยู่รอบตัวเรา แม้แต่เราจะไม่เห็น มันก็
แต่เรา ก็ยัง ทก ลงได้ว่า มีอากาศอยู่. เช่นเวลาอากาศพัดมา
ฉิว ๆ เรารู้สึกได้ซึ่งเราเรียกว่า ลม. ลมหรืออากาศที่พัดพาให้
เรือใบแล่น และเครื่องจักรทำงานได้. ข้างที่มันพัดเอาเรือดึง
และ ต้นไม้ โค่น. อากาศแม้จะอยู่นิ่ง ถ้าเราเอาพัดใบก ก็อา

รู้สึกได้. แม้แต่ใน ขวตเปล่าก็มีอากาศ อยู่ด้วย. ถ้าเรา
เอา ขวตคว่ำ ลงในอ่างน้ำก็รู้ได้. คือ น้ำจะไม่ไหลเข้าใน ขวต
เพราะใน ขวตไม่มีที่ว่าง มีอากาศอยู่เสียเต็มแล้ว.

อากาศนี้เองเข้าไปใน ร่มก ลงไปยัง ปอดตามหลอดลม
เวลาที่เรายายใจ. ถ้าเราไม่ยายใจ ไม่ช้าเราจะตาย. เวลา
คน ร่มหน้าหรือยายใจไม่ออก ก็เพราะไม่มี อากาศยายใจ.
สัตว์และ คนไม่คล้าย กับมนุษย์ ต้อง ยายใจเอา อากาศเข้าไป
ในร่างกาย มิฉะนั้นก็อยู่ไม่ได้. เพื่อให้รู้ว่าทำไม อากาศ
จึงเป็นของจำเป็น เราต้องเรียนให้รู้ว่าอากาศคืออะไร. อากาศ
ประกอบด้วย ก๊าซ เมื่อพูดว่า ก๊าซ บางทีเข้าใจเสียว่า ก๊าซ
อย่างเดียวกับที่เขาตาม ตะเกียงจักรยาน. ที่จริงก๊าซที่ตาม
ตะเกียงจักรยานก็เป็นก๊าซชนิดหนึ่งเหมือนกัน แต่ต่างกับ
ก๊าซในอากาศ คำที่ก๊าซในอากาศไม่ติดไฟและไม่มีการ
ลุกไหม้.

ในอากาศมี ก๊าซ อยู่ ๓ ชนิด. อากาศธรรมดา ๕ ส่วน
มีก๊าซไนโตรเจนอยู่ ๔ ส่วน ก๊าซออกซิเจน ๑ ส่วน นอกจากนี้
มีก๊าซ กรวดถ่านอยู่ด้วยเล็กน้อย. นอกจาก ก๊าซ กรวดถ่าน
ยังมี ละอองน้ำ อยู่ในอากาศ ด้วย แต่เรามองดูด้วยตาเปล่า
ไม่เห็น. เราแลเห็นได้แต่เวลาที่มัน จับรวมกันเข้ามาก ๆ
เป็น ก้อนเมฆแล้ว ตก ลง มาเป็น ฝน หรือเป็น หยาดน้ำค้าง ติด
อยู่ตามใบหญ้า เวลาเช้าตรู่.



ไฟจะดับทันที ถ้าไม่มีอากาศบ้าง.

ไฟไหม้ผ้าเด็ก เอาผ้าหนาคลุมตัวไฟก็ดับ.

ถ้าส้ออกซิเจนช่วยให้ไฟลุก. ถ้าเราเก็บกักไม้เผาไฟ
กับเสียบ เหลือไว้แต่เชื้อ แล้วจุ่มลงในแก้วที่มีส้ออกซิเจน
เก็บกักไว้ที่มีเชื้อนั้น จะลุกไฟลงมีแสงสว่างมาก. สิ่งใด
ไหม้ใน อากาศธรรมดา ไม่แรงและมีแสงสว่างยิ่งกว่าไหม้

ในก๊าซ ออกซิเจน. มีของหลายอย่างไม่ไหม้ในอากาศ
ธรรมดา แต่จะไหม้ในก๊าซ ออกซิเจน. แม้แต่เหล็ก ยัง
ไหม้ในออกซิเจน มีแสงสว่างมาก. เราทราบแล้วว่าในตัว
ทอง มีไฟธาตุอยู่เสมอ เราจึงต้องการ เอา อากาศไปบำรุง
ไฟธาตุนั้น. เราได้ออกซิเจนจากอากาศที่หายใจเข้า เพื่อไปเลี้ยง
ไฟธาตุในกาย. เวลาเราหายใจออก เราหายใจเอาออกซิเจน
ออกมา น้อยกว่าเมื่อหายใจเข้า.

อากาศธรรมดา มีก๊าซกรดถ่านอยู่เล็กน้อย. ถ้าเรา
เอา จานน้ำ ปูนใส ตั้งทิ้งไว้สัก ชั่วโมงหนึ่ง แล้วไปดู จะเห็น
ข้างบน จาน เป็นฝ้า. ถ้าทิ้งทิ้งไว้ต่อไปได้นาน น้ำปูนใสจะขึ้น
เป็น ตะกอนขาว. ที่เป็นเช่นนั้น ก็เพราะ น้ำปูนใส ถูกเอาก๊าซ
กรดถ่านซึ่ง มีอยู่ในอากาศ เข้าไว้. ด้วยน้ำปูนใสนี้เอง เราอาจ
พิสูจน์ได้ว่า ใน อากาศ มีก๊าซ กรดถ่านอยู่ ด้วย มาก หรือ น้อย.
ถ้ามี ก๊าซ กรดถ่าน อยู่ใน อากาศ มาก น้ำ ปูนใส จะขึ้นเป็น
ตะกอนเร็ว. ถ้า น้อย ก็ช้า.

เวลาเราเผาถ่าน หุงข้าว รุกตะเกียง รุกเทียน หรือ
สูบบุหรี่ ก็จะทำให้เกิดก๊าซกรดถ่านขึ้น. ถ้า รุกเทียน
ทิ้งไว้ ใน ขวดโหลสักครู่ แล้วเอาเทียนที่ รุก นั้น ขึ้น. วิ่ง
น้ำปูนใส ลงไปในขวดสักหน่อย แล้วเขย่า น้ำปูนใส นั้น จะเป็น
ตะกอนขาว แสดงให้เห็นว่า รุกเทียนทำให้เกิดก๊าซกรดถ่านขึ้น.



ลมหายใจออกมีก๊าซกรดถ่านมาก

ถ้าเช่นนั้นไฟธาตุที่มีอยู่ในตัวเราทำให้เกิดก๊าซกรดถ่านขึ้นด้วยหรือไม่? จงเอาหลอดแก้วมาหลอดหนึ่ง แล้วลองพ่นลมหายใจลงในแก้วน้ำปูนใสดู ก็จะได้รู้ได้. เพราะน้ำปูนใสขุ่น

เป็นตะกอนขาว จึงแสดงให้เห็นว่า หายใจ ออกมีก๊าซ
กรดผ่าน อยู่ด้วย เป็น อัน มาก.

ก๊าซ กรดผ่านทำให้เราไม่ สบายและ หายใจขัด ถ้าเรา
หายใจเข้าไปมาก. อากาศที่ หายใจ ออกมา จาก ปอดแล้ว
ถ้าเรา กลับหายใจเข้าไป อีก จะได้ โทษ ต่อ ร่าง กาย. เพราะ
หนึ่ง ออกซิเจน ที่มี อยู่ใน อากาศ นั้นได้ ใ้ไป เสียแล้ว. สอง
เมื่ออากาศนั้นเข้าไปในปอด กลับไป เจือ กับก๊าซ กรด ผ่านเพิ่ม
เข้าอีก. สามอากาศที่หายใจ ออกมาจาก ปอด มี กลิ่นเหม็น.
สี่อากาศที่หายใจ ออกมี ะของ น้ำอยู่มาก และ ชื้นกว่าอากาศ
ธรรมดา.

ส่วนไนโตรเจน ซึ่งมี อยู่ในอากาศ นั้นไม่ ช่วยนำรัง ฟ้า จาก
ใน ภายหรือไฟ ธรรมดาเลย. ประโยชน์ของไนโตรเจน เพื่อ
เจือกับออกซิเจน ทำให้ฤทธิ์ออกซิเจนอ่อนลง ไม่ให้ไฟลุก
เร็วเกินไป. ถ้าในอากาศ มีแค่ ออกซิเจน เรา จะอยู่ไม่ได้
แรงเกินไป. ฉะนั้นจึงเห็นได้ว่า จำพวก ก๊าซทั้ง หมดยุ ใน อากาศ
ก๊าซ กรดผ่านให้โทษ มาก ที่สุด ส่วน ออกซิเจน นั้นให้คุณ
มาก. เรา ยินดี ที่ คนไม่ ช่วย ทำ ก๊าซ กรดผ่านซึ่ง เกิดขึ้น
ได้เบาบางลง และเพิ่ม ออกซิเจนขึ้นแทน.



ต้นไม้ช่วยทำอากาศเสียให้กลับดีขึ้น

ถ้าสัตว์กรวดถ่าน ประกอบด้วย ถ่าน กับ อ็อกซิเจน. เวลา
กลางวันต้นไม้ทำหน้าที่ดังนี้. ต้นไม้ ประกอบด้วยธาตุ ถ่าน
โดยมาก ถ้าสัตว์กรวดถ่านเป็นอาหาร ของ ต้นไม้ ต้นไม้
จึงหายใจเอาก๊าซกรวดถ่านเข้าไปเลี้ยง ลำต้น ทางใบ; มัน
แยกเอาถ่านไว้บำรุงลำต้น และหายใจเอาอ็อกซิเจนกลับออก
มาให้เรา. ต้นไม้ทุกต้น ทำ อากาศให้บริสุทธิ์ เช่นนี้ตั้งแต่
พระอาทิตย์ขึ้น จน พระอาทิตย์ ตก. เหตุฉะนั้น ปลูก ต้นไม้ไว้

ในบ้าน มาก ๆ นอก จากได้ ชมดอกชมผล ทำให้บ้านร่มเย็น
แล้ว ยัง ช่วยทำอากาศ เสียในบ้าน ให้กลับ บริสุทธิ์ ขึ้นด้วย.

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 ? ให้อธิบาย อย่างไร ? และ รู้ ได้
อย่างไร ว่า มี มาก หรือ น้อย ?
๖. อากาศ ที่ หายใจ เข้า กับ หายใจ ออก ต่าง กัน อย่างไร ?
๗. ปลุก ต้นไม้ ไว้ ใน บ้าน มี ประโยชน์ อย่างไร ?

—*~*~*~*—

บทที่ ๑๕

ปอด

เรา หายใจ ด้วย ปอด. เรามี ปอด ๒ ปอด ข้างขวา ปอดหนึ่ง
ข้างซ้าย ปอดหนึ่ง. ปอด อยู่ใน หู อก หน้า ที่ ของ ปอด สำคัญ

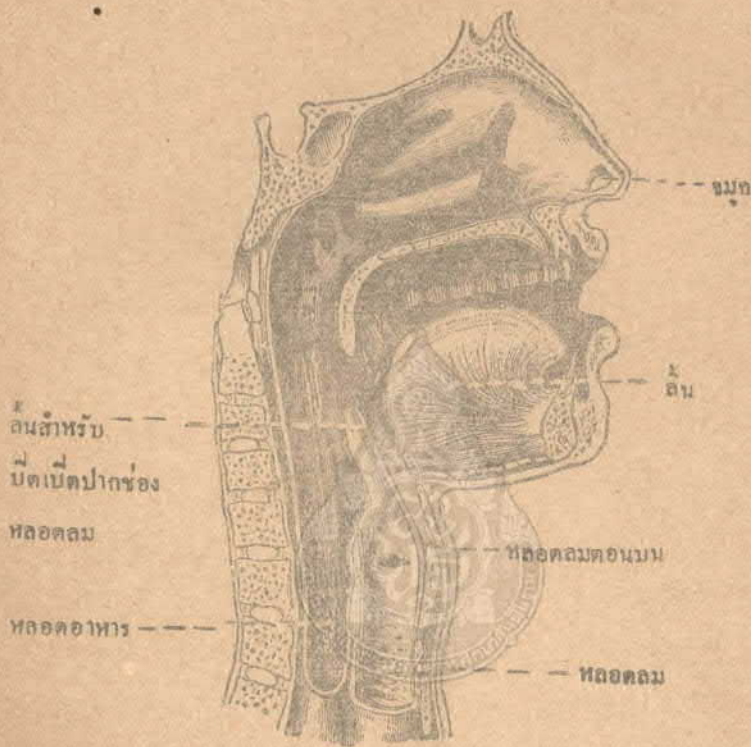
มาก. ปอดอันทรายเป็นได้ง่าย เพราะฉะนั้นจึงต้องมีซี่โครง ๑๒ ซี่
โค้งจากกระดูกสันหลัง มาบรรจบกระดูกทรวงอก เป็นเกราะ
ป้องกันปอดไว้. บนซี่โครงยังมีกล้ามเนื้อหนึ่งหุ้มอีก.
ปอดคล้ายฟองน้ำ. ถ้าอยากให้เรารู้ถึงตรวจดูปอดสุกร
ซึ่งกินชายหมูแขวนไว้หน้าร้าน.

ปอดสุกรคล้ายปอดคน. ถ้าเราเอาปอดสุกรชิ้นเล็ก
มาสักชิ้น ทิ้งลงในน้ำ มันจะลอย. ที่ลอยเพราะข้างในมี
อากาศมาก. เราเอาขี้ขี้ซากออกจากปอดได้ แต่พอ
ปล่อยมือ อากาศก็จะกลับเข้าไปปอดอีก. ปอดที่เรา
ขี้ขี้มันก็จะกลับพองตัวดังเก่า. อากาศเข้าไปในปอด
ทางหลอดลมซึ่งอยู่ในลำคอ.

หลอดลมนี้แยกออกเป็น ๒ หลอดที่โตล่ำกลงไป.
หลอดหนึ่งหยั่งลงไปในปอดเบื้องซ้าย อีกหลอดหนึ่งหยั่งลงไป
ในปอดเบื้องขวา. ทั้งสองหลอดนี้ยังแยกออกอีกเป็นหลอด
เล็กหลอดน้อย. หลอดลมใหญ่สองหลอด กับหลอดเล็กที่แยก
ออกนี้กลวง ทำด้วยกระดูกกรวย อากาศจึงเข้าออกได้ง่าย.
เราารู้ถึงกระดูกกรวยที่หลอดลมของเราได้ ถ้าเอามือค้ำ
ลำคอ.

เรา^{รู้}สึกได้^{ด้วย}ว่า หลอดลม^{ตอนบน}ใหญ่กว่าหลอดลม^{ตอนล่าง} และมี^{ลักษณะ}แบน^{กว่า}เล็กน้อย. เราเรียกหลอดลม^{ตอนบน}ว่า หลอดลม^{คอ}; แต่มี^{ผู้}ออก^{ความ}เห็น^{ผิด}ว่า เรียก^{ว่า} หีบเสียง^{เหมาะ}กว่า เพราะ^{จริง}ที่^{เรา}ทำ^{เสียง}ได้^{เกิดขึ้น}ได้. ในหลอดลม^{ตอนบน}มี^{แผ่น}หนึ่ง^{ซึ่ง} เรา^{จะ}ให้^{ตั้ง}หรือ^{หย่อน}ก็ได้^{ด้วย} กล้าม^{เนื้อ}. เหตุ^{ฉะ}นี้เมื่อ^{อากาศ}ใน^{ปอด}ผ่าน^{ออก}ไป^{ตาม}หลอดลม^{ตอนบน} มัน^{จึง}ต้อง^{ผ่าน}ระหว่าง^{แผ่น}หนึ่ง^{ทั้ง} ๒ ^{นี้}. ถ้าเรา^{อยาก}ให้^{เกิด}เสียง^{ก็}ทำให้^{เกิด}ขึ้น^{ได้}ตาม^{ประสงค์}.

เรา^{จึง}แผ่น^{หนึ่ง}นี้^{ให้}ออก^{ไป}ให้^{ตั้ง}หรือ^{หย่อน} เวลา^{ที่}อากาศ^{ผ่าน}หลอดลม^{ตอนบน}. ถ้าเรา^{อยาก}ทำ^{เสียง}ให้^{ตั้ง}หรือ^{ค่อย}เรา^{ก็}ทำให้^{เกิด}ขึ้น^{ได้}. เรา^{ทำ}เสียง^{นี้}ให้^{เป็น}ถ้อย^{คำ}ได้^{ใน}ปาก. ถ้าเรา^{เล่น}ดนตรี^{และ}แตร^{อื่น} หนึ่ง^{เรา}จึง^{พูด}หรือ^{ร้อง}เพลง^{เล่น}ได้. เรา^{อาศัย}อากาศ^{ซึ่ง}ผ่าน^{หลอดลม}เข้าไป^{สำหรับ}หายใจ^{โดย}มาก. แต่เมื่อ^{อากาศ}นั้น^{กลับ}ออกมา^{จาก}ปอด เรา^{ยัง}ได้^{ใช้}อากาศ^{นั้น}ทำ^{เสียง}หรือ^{พูด}โดย^{อาศัย}หลอดลม^{ตอนบน}. ประโยชน์^{อีก}อย่าง^{หนึ่ง}ของ^{การ}หายใจ^{เข้า}คือ ทำให้^{เรา}รู้^{กลิ่น}เมื่อ^{อากาศ}นั้น^{ผ่าน}มา. ฉะนั้น^{แม้}เรา^{ไม่}แล^{เห็น}สิ่ง^{ใด} เรา^{อาจ}รับ^{จาก}กลิ่น^{ได้}ว่า^{สิ่ง}นั้น^{คือ}อะไร อยู่^{ไกล}หรือ^{ใกล้} อาหาร^{ที่}รับ^{ประทาน}จะ^{ถูก}หรือ^{ก็}.



หลอดอาหาร และหลอดลมตอนบน

เวลาหายใจเราได้อาศัยจมูกเป็นเครื่องรูสึกกลิ่น เหตุฉะนี้
เราควรหายใจทางจมูกเสมอ. ประการหนึ่ง เวลาหายใจ

เอาอากาศเข้าไปทางจมูก อากาศได้ผ่านไธว่อนไปจนอุ่นเสีย
ก่อนถึง ปอด จึงช่วย รักษา เยื่อ ขาง ที่ หุ้ม ปอดไม่ให้ฉีกเป็น
อีกเสียบเป็นหวัด ในปอด. อีกประการหนึ่ง เมื่ออากาศนั้น ผ่านจน
ละเอียดและ น้ำ มูกในจมูก จน และ น้ำ มูก จะ ช่วย เก็บกวาด
ละออง ผง เขาไว้ ไม่ได้ ตก ลงไป ใน ปอด ทำ อันตราย ปอดได้.
ละออง ผง นี้ จะ กลับ ออก มา จาก จมูก เวลา สั่ง น้ำ มูก.

เมื่อเรามองเห็นผ้าเช็ดหน้าของเราที่มีละอองผงสกปรกขุ่นใน
เวลา ที่ สั่ง น้ำมูก ออก มาแล้ว จะ รู้ ใ้ ว่า ละออง ผง นี้ อา
เล็ด ลอด ลงไป ใน ปอด ได้ ถ้าเราไม่หายใจทาง จมูก. การ
หายใจทาง ปาก นั้น อันตราย มาก ถ้าที่ ปอด และ หลอดลม เป็น
ซีก ให้ เป็น หวัด ได้ง่าย ถ้าที่ หน้าอก ไม่มี เสื่อ รักษา ให้ ขุ่นพอ.
นี้แหละ ทำไม ทารก ที่ ป่วย ขี้ ไอ จาม จ้อง จ้อง มัก เป็น หวัด เสมอ.
แถบ ข้าง หลัง ก็ สำคัญ และ ต้อง รักษา ให้ ขุ่น เท่า ที่ หน้าอก
เหมือนกัน.

คำถาม

๑. ปอด อยู่ ที่ ตรงไหน ? มีหน้าที่ อย่างไร ?
๒. ปอด มี สิ่งใด เป็น เกราะ ป้องกัน ?
๓. หลอด ลม คือ อะไร ? มีประโยชน์ อย่างไร ?

๔. ลูก กระเทือก คือ อะไร ? มีประโยชน์อย่างไร ?
๕. ที่เรา ทำเสียง ออกมา เป็น ด้อยคำได้ ต้องอาศัยอะไรบ้าง ?
๖. ทำไม จึง หายใจ เข้า ทาง จมูก ?
๗. ที่ ว่า หายใจ ทาง ปาก อันตราย มาก นั้น อย่างไร ?
๘. ทำไม ทารก ที่ ปลดนม แล้ว ก่อน จะ นอน จึง เป็น หวัด บ่อย ๆ







