

“ ຜູ້ປະເສີດບໍລິບູນ ກໍ່ຄືຜູ້ທີ່ເປັນມະນຸດທີ່ສົມບູນເຕັມຕົວ. ຜູ້ທີ່ເປັນມະນຸດເຕັມຕົວຈະເປັນຜູ້ປະເສີດບໍລິບູນ. ຂະນະນີ້, ເຮົາເປັນມະນຸດພຽງແຕ່ເຄິ່ງດຽວເທົ່ານັ້ນ.

ເຮົາເຮັດສິ່ງຕ່າງໆ ດ້ວຍຄວາມລັ່ງເລໃຈ.

ເຮົາເຮັດສິ່ງຕ່າງໆ ໂດຍການເຫັນແກ່ຕົວ.

ເຮົາບໍ່ເຊື່ອວ່າພຣະເຈົ້າເປັນຜູ້ຈັດການທຸກສິ່ງທຸກຢ່າງທັງໝົດນີ້

ເພື່ອຄວາມເພີດເພີນແລະເພື່ອເປັນປະສົບການໃຫ້ແກ່ເຮົາ.

ເຮົາແບ່ງແຍກບາບແລະບູນເຮົາຖືເອົາທຸກຢ່າງເປັນເລື້ອງສຳຄັນໃຫ່ຍໂຕແລ້ວກໍ່ຕັດສິນຕົນເອງແລະຄົນອື່ນໄປຕາມນັ້ນ.

ເຮົາທຸກຄົນທໍລະມານຈາກການຕັ້ງຂໍ້ຈຳກັດຂອງຕົວເອງ ແທນທີ່ ພຣະເຈົ້າຄວນເປັນ

ຜູ້ເຮັດ. ເຂົ້າໃຈບໍ່? ແຕ່ ແທ້ທີ່ຈິງແລ້ວ, ພຣະເຈົ້າຢູ່ພາຍໃນຕົວເຮົາແລະເຮົາກໍ່ຈຳກັດພຣະອົງໄວ້.

ເຮົາຢາກຫຼິ້ນຢາກສະນຸກສະໜານ, ແຕ່ເຮົາບໍ່ຮູ້ວ່າຈະເຮັດແນວໃດ.

ເຮົາກໍ່ພຽງແຕ່ໄປເວົ້າກັບຄົນອື່ນວ່າອ່າ! ເຈົ້າບໍ່ຄວນເຮັດແນວນັ້ນ. ຂອ້ຍບໍ່ຄວນເຮັດແນວນີ້. ແລ້ວ

ເຮົາຈະເປັນມັງສະວິລະໄປເຮັດຫຍັງ? ນັ້ນແຫຼະ! ຂ້າພະເຈົ້າ ກໍ່ຮູ້ແບບນັ້ນ

ແຕ່ຂ້າພະເຈົ້າກໍ່ເປັນມັງສະວິລັດເພາະພຣະເຈົ້າທີ່ຢູ່ພາຍໃນຕົວຂອງຂ້າພະເຈົ້າຕ້ອງການແບບນັ້ນ.

~ ທ່ານ ອານຸດຕຣາຈານ ຊິງໄທ້ ~

“ໃນເວລາທີ່ເຮົາຫາກເຮັດສິ່ງໃດກໍ່ຕາມດ້ວຍຄວາມບໍລິສຸດໃຈ, ເວົ້າກໍ່ເວົ້າດີແລະຄິດກໍ່ຄິດດີ, ແມ່ນແຕ່ພຽງວິນາທິດຽວ.

ພຣະອົງທ່ານແລະບັນດາ ເທບພຣະເຈົ້າ, ພຣະເຈົ້າ, ແລະເທວະດາອາລັກຜູ້ຮັກສາທັງມວນກໍ່ຈະ ສະນັບສະໜຸນເຮົາ.

ໃນເວລານັ້ນ, ທັງຈັກກະວານກໍ່ຈະເປັນຂອງເຮົາແລະບັນລັງກໍ່ຈະຢູ່ອ່ນນັ້ນໃຫ້ເຮົາຂຶ້ນຄອງ”

~ ທ່ານ ອານຸດຕຣາຈານ ຊິງໄທ້ ~

ເຫດໃດທຸກຄົນຈຶ່ງຄວນຕອ້ງເປັນມັງສະວິລັດ

ກ່ອນຈະຮັບການສິດເຂົ້າສູ່ທຳມະວິຖີກວນຍິນທຸກຄົນຈະຕອ້ງໄດ້ໃຫ້ຄຳໝັ້ນສັນຍາວ່າຈະຮັບປະທານອາຫານມັງສະວິລັດໄປຈົນຕະຫລອດຊີວິດໂດຍສາມາດກິນພຶດຜັກແລະລວມທັງນົມແລະເນີຍໄດ້. ແຕ່ອາຫານອື່ນໆທີ່ເຮັດດ້ວຍເນື້ອສັດລວມທັງໄຂ່ເປັນສິ່ງທີ່ບໍ່ຄວນກິນ. ສຳລັບເລື່ອງນີ້ມີເຫດຜົນຢູ່ຫຼາຍຢ່າງແຕ່ເຫດຜົນທີ່ສຳຄັນທີ່ສຸດຄືມາຈາກສິນຂໍ້ທີ່ນຶ່ງ, ຊຶ່ງບອກເຮົາ **ລະເວັ້ນຈາກການຂ້າສັດຕັດຊີວິດ** ຫລື **“ ເຈົ້າຕ້ອງບໍ່ຂ້າ ”** (ໃນຄຳພີໄບໂບ)

ການບໍ່ຂ້າຫລືບໍ່ທຳອັນຕະລາຍຕໍ່ສິ່ງມີຊີວິດອື່ນໆນັ້ນມັນເປັນປະໂຫຍດຕໍ່ສິ່ງທີ່ມີຊີວິດເຫລົ່ານັ້ນໂດຍກົງຢ່າງເຫັນໄດ້ແຈ້ງ. ສິ່ງທີ່ເຂົ້າໃຈໄດ້ກໍຄືຄວາມຈິງທີ່ວ່າການລະເວັ້ນຈາກການທຳອັນຕະລາຍໃຫ້ແກ່ຜູ້ອື່ນກໍເປັນປະໂຫຍດຕໍ່ຕົວເຮົາເອງທໍ່ໆກັນ. ເປັນເພາະຫຍັງ? ກໍເພາະກົດແຫ່ງກຳນັນເອງ. **“ ຫວ່ານພຶດແນວໃດກໍໄດ້ຜົນແນວນັ້ນ ”** ຖ້າເຮົາຂ້າຫລືເປັນຕົ້ນເຫດໃຫ້ຄົນອື່ນຂ້າເພື່ອຕົວເຮົາເພື່ອສະໜອງຄວາມຢາກກິນເນື້ອຂອງເຮົາ. ເຮົາກໍຈະສ້າງກຳຂຶ້ນມາແລະເຮົາກໍຈະຕ້ອງໄດ້ຊົດໃຊ້ໜີ້ກຳທີ່ເຮົາໄດ້ມີສ່ວນຮ່ວມນີ້ໃນທີ່ສຸດ.

ດັ່ງນັ້ນ, ການກິນມັງສະວິລັດຈຶ່ງເປັນຂອງຂວັນທີ່ເຮົາມອບໃຫ້ແກ່ຕົວເຮົາເອງຢ່າງແທ້ຈິງເຮົາຈະຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນແລະຄຸນນະພາບຊີວິດຂອງເຮົາກໍຈະດີຂຶ້ນ. ເນື່ອງຈາກວ່າໜີ້ກຳທີ່ໜັກໜວ່ງຂອງເຮົາທີ່ເຄີຍກໍໄວ້ກໍຈະເບົາບາງລົງແລະເມື່ອໝົດໄປເຮົາກໍຈະໄດ້ຮັບອານຸຍາດໃຫ້ເຂົ້າສູ່ແດນສະຫວັນອັນລື້ລັບແຫ່ງໃໝ່ຂອງປະສົບການພາຍໃນ ຂອງເຮົາ ຊຶ່ງມັນກໍຄຸ້ມຄ່າຫລາຍ ກັບເວລາພຽງເຫລັກນອ້ຍທີ່ເຮົາຕອ້ງຈ່າຍໄປ!

ສຳລັບບາງຄົນກໍເຊື່ອໃນເຫດຜົນທາງສາດສະໜາທີ່ຄັດຄ້ານການກິນເນື້ອ, ແຕ່ກໍມີເຫດຜົນຈູງໃຈອື່ນໆອີກຫລາຍຢ່າງທີ່ເຮົາຄວນພິຈາລະນາວ່າເປັນຫຍັງເຮົາຈຶ່ງຕ້ອງຄວນກິນມັງສະວິລັດ. ຊຶ່ງທຸກເລື່ອງລ້ວນມາຈາກສາມັນສຳນຶກທັງສິ້ນເຊັ່ນ: ເຫດຜົນເພື່ອສຸຂະພາບແລະທາງໂພສະນາການ(ການກິນ)ສ່ວນບຸກຄົນ, ກ່ຽວກັບທາງນິເວດວິດທະຍາແລະສິ່ງແວດລ້ອມ, ກ່ຽວກັບສິນລະທຳ, ກ່ຽວກັບຄວາມທຸກທໍລະມານຂອງສັດແລະຄວາມອິດຢາກຂອງຄົນໃນໂລກ.

ສຸຂະພາບແລະໂພສະນາການ

ການສຶກສາທາງດ້ານວິວັດທະນາການຂອງມະນຸດໄດ້ສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າບັນພະບູລຸດຂອງເຮົາເປັນມັງສະວິລັດກັນໂດຍທຳມະຊາດແລະໂຄງສ້າງຂອງຮ່າງກາຍຂອງມະນຸດບໍ່ເມາະກັບການກິນຊີ້ນ. ເລື້ອງນີ້, ໄດ້ຮັບການອະທິບາຍກ່ຽວກັບການວິໄຈແລະປຸງປຸງທຸກໆໂດຍທ່ານດຣ. ຈີເອສ. ຮັນຕິງເຈັນທີ່ມະຫາວິທະຍາໄລໂຄລົມເບັຍຂອງອາເມລິກາ. ລາວອະທິບາຍວ່າ ສັດທີ່ກິນຊີ້ນຈະມີລຳໄສ້ທີ່ສັ້ນແລະລຳໄສ້ຂອງມັນຈະກວ້າງ, ຍອ້ນລຳໄສ້ທີ່ກວ້າງນັ້ນ, ມັນຈະເຮັດໃຫ້ລຳໄສ້ຊື່ແລະລຽບມື່ນ. ເມື່ອສົມທຽບແລ້ວສັດທີ່ກິນພືດແລະຫຍ້າຈະມີລຳໄສ້ນອ້ຍແລະລຳໄສ້ໃຫຍ່ຍາວ. ເພາະວ່າ, ອາຫານປະເພດຊີ້ນມີເສັ້ນໄຍໄຟເບີໜ້ອຍແລະມີໂປຣຕີນຫລາຍ. ດັ່ງນັ້ນ, ໄສ້ອ່ອນຈຶ່ງບໍ່ຕ້ອງການໃຊ້ເວລາຍາວນານໃນການຊົມຊັບເອົາອາຫານດັ່ງກ່າວໄປລຽງຮ່າງກາຍ. ດວ້ຍເຫດນັ້ນ, ໄສ້ອ່ອນຂອງສັດທີ່ກິນຊີ້ນຈຶ່ງສັ້ນກ່ວາ ສັດທີ່ກິນພືດຜັກ.

ຄົນເຮົາ, ຕາມທຳມະຊາດແລ້ວກໍ່ເໝືອນກັນກັບສັດທີ່ກິນຫຍ້າທົ່ວໄປ, ຊຶ່ງມີລຳໄສ້ອ່ອນໜ້ອຍແລະຍາວ. ຕາມທີ່ໄດ້ສະເລັຍແລ້ວມີປະມານຊາວແປດພືດຫລື(ແປດແມດເຄິ່ງ). ສ່ວນລຳໄສ້ອ່ອນຄົດພັບໄປມາຫລາຍຊ້ອນແລະຜະໜັງຂອງມັນກໍ່ເປັນຮອຍບໍ່ລຽບມື່ນ. ເນື່ອງຈາກວ່າ, ລຳໄສ້ຂອງມະນຸດຍາວກ່ວາລຳໄສ້ຂອງສັດກິນຊີ້ນ. ດັ່ງນັ້ນ, ຊີ້ນທີ່ເຮົາກິນເຂົ້າໄປຈຶ່ງຕົກຄ້າງຢູ່ໃນລຳໄສ້ຂອງເຮົາເປັນໄລຍະຍາວນານ, ທຳໃຫ້ເກີດການບູດເນົ່າເພັນແລະສ້າງສານພິດອອກມາ. ສານພິດເຫລົ່ານີ້ກ່ຽວຂ້ອງກັບສາເຫດຂອງໂຣກມະເລງທີ່ສ່ວນປາຍລຳໄສ້ໃຫຍ່ແລະຍັງເພີ່ມພາລະໃຫ້ກັບຕັບ. ຊຶ່ງມີໜ້າທີ່ກຳຈັດສານພິດທຳໃຫ້ເກີດໂຣກຕັບແຂງແລະໂຣກມະເລງໃນຕັບອີກດ້ວຍ.

ຊີ້ນສັດມີໂປຣຕີນຂອງຢູໂຣໂຄເນສ(Urokinase) ແລະຢູເຣັຍ(urea) ຫລາຍ. ຊຶ່ງເພີ່ມພາລະໃຫ້ແກ່ໝາກໄຂ່ຫລັງ ແລະສາມາດທຳລາຍການທຳງານຂອງໝາກໄຂ່ຫລັງອີກດ້ວຍ. ໃນຊີ້ນບົຟເຕັກນິ່ງປອນ ຈະມີໂປຣຕີນ ຢູໂຣໂຄເນສ ເຖິງສິບສິ່ກຣາມ. ຖ້າເອົາແຊວ(cell) ທີ່ຍັງມີຊີວິດໄປແຊ່ໃນນ້ຳໂປຣຕີນ ຢູໂຣໂຄເນສນີ້ຄວາມສາມາດໃນການເສີມສ້າງ ແລະຜືາຜານອາຫານຂອງມັນຈະເສື່ອມລົງທັນທີ ນອກຈາກນີ້ຊີ້ນສັດຍັງຂາດເສັ້ນໄຍ(cellulose) ຫລື ໄຟເບີ(fiber) ແລະການຂາດສິ່ງເຫລົ່ານີ້ກໍ່ຈະທຳໃຫ້ເປັນການຖອກຫອ້ງ ຫລື ຄັດຫອ້ງແລະຍິ່ງຫອ້ງໄດ້ງ່າຍ. ເປັນທີ່ຮູ້ກັນດີວ່າ ການທີ່ມີອາການຄັດຫອ້ງຍິ່ງຫອ້ງກໍ່ເປັນສາເຫດພາໃຫ້ເກີດໂຣກມະເລງ ໃກ້ກັບຮູ້ທະວານໜັກ ຫລື ໂຣກລິດສິດວງທະວານນັ້ນໄດ້.

ຄໍແລສເຕີໂຣລ(cholesterol) ແລະໄຂມັນອື່ນຕົວໃນເນື້ອສັດຍັງທຳໃຫ້ເກີດໂຣກຫລອດເລືອດຫົວໃຈ ຊຶ່ງຂະນະນີ້, ເປັນສາເຫດຂອງການເສັຍຊີວິດເປັນອັນດັບນຶ່ງ ໃນສະຫະລັດ ອາເມລິກາ ແລະພໍ່ໂມຊາໄຕຫວັນ.

ໂຮງກະແຈເປັນສາເຫດຂອງການເສັຍຊີວິດເປັນອັນສອງ. ການທົດລອງຕ່າງໆ ໄດ້ຊີ້ໃຫ້ເຫັນວ່າການ ປັ້ງຊີ້ນຫລືຍ້າງຊີ້ນຈະທຳໃຫ້ເກີດສານເຄມີຊະນິດນຶ່ງຄືເມທິນໂຄແລນທຣິນ(Methylcholanthrene) ຊຶ່ງເປັນ ສານກໍ່ໃຫ້ເກີດໂຮງກະແຈທີ່ຮ້າຍແຮງທີ່ສຸດ. ຫຼືທົດລອງທີ່ໄດ້ຮັບສານເຄມີຊະນິດນີ້ເຂົ້າໄປຈະເກີດມີອາການ ຂອງໂຮງກະແຈຊະນິດຕ່າງໆ ເຊັ່ນ: ມະເລງກະດູກ, ມະເລງເມັດເລືອດ, ມະເລງກະເພາະອາຫານເປັນຕົ້ນ.

ການວິໄຈໄດ້ສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າລູກໜູທີ່ກິນນົມແມ່ໜູທີ່ເປັນມະເລງເຕົ້ານົມກໍ່ຈະເປັນມະເລງເຊັ່ນດຽວ ກັນແລະເມື່ອເວລາທາກສັກແຊວມະເລງຂອງມະນຸດເຂົ້າໄປໃນສັດທົດລອງສັດເຫລົ່ານັ້ນກໍ່ຈະເກີດເປັນມະເລງ ໄປນຳ. ຖ້າຊີ້ນສັດທີ່ເຮົາກິນຢູ່ທຸກມື້ນີ້ ຫາກມາຈາກສັດທີ່ເກີດເປັນໂຮງກະແຈ ເຫລົ່ານີ້ຢູ່ຖ້າຫາກເຮົາກິນມັນເຂົ້າ ໄປ ມັນກໍ່ເປັນໂອກາດດີ ທີ່ເຮົາຈະຕິດໂຮງເຫລົ່ານັ້ນ.

ຄົນສ່ວນຫລາຍຄິດກັນເອົາເອງວ່າຊີ້ນສັດເຫລົ່ານັ້ນສະອາດແລະປອດໄພ. ແລະມີການກວດກາແລ້ວ ທີ່ໂຮງຂ້າສັດແຕ່ວ່າຕາມຄວາມເປັນຈິງແລ້ວມີ: ງູ, ຄວາຍ, ໝູ, ເປັດ, ໄກ່ແລະອື່ນໆ ຖືກຂ້າແລ້ວນຳມາຂາຍໃນແຕ່ ລະມື້ເປັນຈຳນວນຢ່າງຫລວງຫລາຍເກີນກວ່າທີ່ຈະກວດກາໄດ້ຄົບໝົດທຸກໂຕ, ແລະກໍ່ເປັນການຍາກທີ່ຈະກວດ ກາວ່າສັດໂຕໃດ, ຊີ້ນໂຕໃດເປັນມະເລງຫລືມີແຊວເປັນມະເລງຫລືບໍ່? ບໍ່ຕ້ອງເວົ້າເຖິງວ່າເລື່ອງການກວດກາສັດ ແຕ່ລະຕົວກໍ່ໄດ້. ປັດຈຸບັນນີ້ແມ່ນແຕ່ໃນຢູໂຣບແລະອາເມລິກາຢູ່ກະໂຕບ່ອນຜະລິດຊີ້ນສັດກໍ່ພຽງແຕ່ຕັດຫົວສັດ ຖິ້ມໄປຊຶ່ງຖ້າຫາກມີບັນຫາຢູ່ບ່ອນຫົວ ຫລື ຕັດຂາບ່ອນທີ່ເປັນໂຮງຖິ້ມເອົາສ່ວນທີ່ເສັຍໆອອກໄປເທົ່ານັ້ນແລ້ວ ກໍ່ຈຳໜ່າຍສ່ວນທີ່ເຫລືອຕໍ່ໄປໃນຫອ້ງຕະຫລາດ.

ຄົນເປັນມັງສະວິລັດທີ່ມີຊື່ສຽງທ່ານນຶ່ງຄື: ດຣ. ເຈ. ເອັຊ. ເຄລລອກ(Dr. J.H. Kellogg) ກ່າວໄວ້ວ່າ “ເວລາ ເຮົາກິນອາຫານມັງສະວິລັດເຮົາບໍ່ຕ້ອງຫວ່ງວ່າອາຫານທີ່ເຮົາກິນນັ້ນຕາຍຍ້ອນໂຮງກະແຈ. ອັນນີ້, ມັນເຮັດໃຫ້ອາ ຫານຄາບນັ້ນແຊບຊ້ອຍທີ່ສຸດ”.

ນອກຈາກນີ້, ຍັງມີສິ່ງທີ່ໜ້າເປັນຫວ່ງອີກຢ່າງໜຶ່ງກໍ່ຄືອາຫານທີ່ໃຊ້ລຽງສັດມີຢາປະຕິຊີວະນະລວມທັງ ຢາອື່ນໆ ເຊັ່ນ: ຢາສະເຕີຣອຍ, ແລະຮອກໂມ່ນທີ່ເລັ່ງການຈະເລີນເຕີບໂຕປະລິມຢູ່ໃນນັ້ນດ້ວຍຫລືບໍ່ກໍ່ມີການສັກ ຢາເຫລົ່ານີ້ເຂົ້າໄປໃນສັດ. ມີລາຍງານມາແລ້ວວ່າຄົນທີ່ກິນຊີ້ນສັດເຫລົ່ານີ້ກໍ່ຈະໄດ້ຮັບຢາເຫລົ່ານັ້ນເຂົ້າໄປຮ່າງ ກາຍດ້ວຍ. ແລະມີໂອກາດທີ່ຢາປະຕິຊີວະນະໃນຊີ້ນສັດນັ້ນຈະໄປລົດປະສິດທິພາບຂອງຢາປະຕິຊີວະນະທີ່ມະ ນຸດເຮົາໃຊ້ໃນເວລາທີ່ເຈັບເປັນອີກດ້ວຍ.

ບາງຄົນຄິດວ່າອາຫານມັງສະວິລັດ ຂາດທາດບຳລຸງ. ແຕ່ດຣ. ມິລເລີ(Dr. Miller) ຜູ້ຊ່ຽວຊານດ້ານການ ແພດ ຊາວອາເມລິກາ ຊຶ່ງຮັກສາຄົນໄຂ້ຢູ່ໃນພິໂມຊາ ມາສີ່ສິບກວ່າປີແລ້ວ ລາວຕັ້ງໂຮງພະຍາບານຊຶ່ງມີແຕ່ອາ ຫານມັງສະວິລັດສຳລັບໃຫ້ເຈົ້າໜ້າທີ່ແພດ, ພະຍາບານ, ແລະຄົນປວ່ຍທຸກໆຄົນ. ລາວເວົ້າວ່າ: “ໝູເປັນສັດທີ່ກິນ ໄດ້ທັງຊີ້ນແລະພືດຜັກແຕ່ຖ້າເຮົາແຍກໜູສອງໂຕມາລ້ຽງຄົນລະແບບຕົວນຶ່ງໃຫ້ກິນຊີ້ນແລະອີກຕົວນຶ່ງໃຫ້ກິນ ພືດຜັກ. ເຮົາກໍ່ຈະພົບວ່າການຈະເລີນເຕີບໂຕຂອງໜູສອງໂຕຈະເໝືອນກັນແຕ່ວ່າ, ໜູຕົວທີ່ກິນພືດຜັກຈະມີອາຍຸ ທີ່ຍືນກວ່າແລະມີຄວາມຕ້ານທານຕໍ່ໂຮງກະແຈກວ່າ. ນອກຈາກນີ້, ເມື່ອໜູທັງສອງໂຕເຈັບປວ່ຍໜູທີ່ກິນພືດຜັກ

ກໍ່ສາມາດພື້ນຕົວໄດ້ໄວກ່ວາ” ລາວຍັງເວົ້າເພີ່ມເຕີມອີກວ່າ “ຢາຮັກສາໂຮກທີ່ເຮົາໄດ້ຈາກວິດທະຍາສາດສະໄໝໃໝ່ມີຄວາມກ້າວໜ້າໄປໂກຫລາຍແຕ່ມັນກໍ່ຮັກສາໄດ້ແຕ່ໂຮກເທົ່ານັ້ນ. ແຕ່ອາຫານສາມາດຮັກສາສຸຂະພາບຂອງເຮົາໄດ້” ລາວອະທິບາຍວ່າ “ອາຫານຈາກພືດເປັນແຫລ່ງຂອງສານອາຫານໂດຍກົງຫລາຍກວ່າຊີ້ນສັດ. ຄົນກິນຊີ້ນສັດ, ແຕ່ວ່າແຫລ່ງອາຫານສຳລັບສັດທີ່ເຮົາກິນນັ້ນກໍ່ຄືພືດຜັກ. ສັດສ່ວນໃຫຍ່ຈະອາຍຸບໍ່ຍືນແລະກໍ່ມີໂຮກເກືອບທຸກສະນິດທີ່ມະນຸດເຮົາມີ. ມັນເປັນໄປໄດ້ທີ່ສຸດວ່າໂຮກຂອງມະນຸດເຮົາແມ່ນມາຈາກການກິນຊີ້ນສັດທີ່ເປັນໂຮກ. ເພາະສະນັ້ນ, ເປັນຫຍັງຄົນເຮົາຈຶ່ງ ບໍ່ຮັບເອົາສານອາຫານໂດຍກົງຈາກພືດເບາະ?” ດຣ. ມິລເລີແນະນຳວ່າພຽງແຕ່ເຮົາກິນເຂົ້າ, ຖົ່ວ, ຜັກ, ໝາກໄມ້ເຮົາກໍ່ຈະໄດ້ຮັບທາດບຳລຸງທີ່ຈຳເປັນໃນການບຳລຸງຮັກສາສຸຂະພາບຂອງເຮົາໃຫ້ດີແລ້ວ.

ຫລາຍຄົນມີຄວາມຄິດວ່າໂປຣຕີນຈາກຊີ້ນສັດດີກວ່າເໝືອກວ່າໂປຣຕີນທີ່ໄດ້ຈາກພືດເພາະຢ່າງໜ້າອິດກໍ່ຖືວ່າເປັນໂປຣຕີນທີ່ສົມບູນຄົບຖ້ວນແລະຢ່າງຕໍ່ໄປກໍ່ຖືວ່າບໍ່ຄົບຖ້ວນ, ແຕ່ຄວາມຈິງກໍ່ຄືໂປຣຕີນຂອງພືດບາງຊະນິດ ກໍ່ຄົບຖ້ວນສົມບູນເໝືອນກັນ ແລະການກິນອາຫານຫລາຍຢ່າງທີ່ບໍ່ມີໂປຣຕີນຄົບຖ້ວນລວມເຂົ້າກັນກໍ່ສາມາດໄດ້ຮັບ ໂປຣຕີນທີ່ຄົບຖ້ວນໄດ້ເໝືອນກັນ.

ໃນເດືອນມີນາປີ 1988 ສະມາຄົມໂພສະນາການຂອງອາເມລິກາໄດ້ປະກາດວ່າ “ທາງສະມາຄົມຂໍຢືນຢັນວ່າອາຫານມັງສະວິລັດແມ່ນດີຕໍ່ສຸຂະພາບແລະໃຫ້ຄຸນຄ່າທາງໂພສະນາການພຽງພໍທາກໄດ້ຮັບການຈັດການ, ການວາງແຜນຢ່າງຖືກຕ້ອງແລະເໝາະສົມ”.

ມັກຈະມີການເຊື່ອກັນແບບຜິດຯວ່າ ຄົນທີ່ກິນຊີ້ນຈະແຂງແຮງກວ່າຄົນກິນມັງສະວິລັດ ແຕ່ໃນການທົດລອງທີ່ປະຕິບັດໂດຍສາດສະດາຈານ ເອີວິງ ຟິຊເຊີ (Irving Fisher) ທີ່ມະຫາວິທະຍາໄລເຢວ (Yale University) ກັບຄົນທີ່ກິນມັງສະວິລັດ 32 ຄົນ ແລະຄົນທີ່ກິນຊີ້ນ 15 ຄົນສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າຄົນທີ່ກິນມັງສະວິລັດແຂງແຮງແລະທົນທານກ່ວາຄົນກິນຊີ້ນ ໂດຍລາວໃຫ້ຄົນເຫລົ່ານີ້ຍົກແຂນຂຶ້ນທັງສອງແຂນໃຫ້ດົນນານເທົ່າທີ່ຈະທຳໄດ້ຜົນຂອງການທົດລອງ ປາກົດອອກມາຢ່າງແຈ່ມແຈ້ງວ່າ ໃນລະຫວ່າງຄົນທີ່ກິນຊີ້ນທັງ 15 ຄົນມີພຽງ 2 ຄົນເທົ່ານັ້ນທີ່ສາມາດຍົກແຂນໄດ້ດົນສິບຫ້າເຖິງສາມສິບນາທີແຕ່ໃນຄົນທີ່ກິນມັງສະວິລັດ 32 ຄົນນັ້ນມີເຖິງ 22 ຄົນທີ່ສາມາດຍົກແຂນໄດ້ດົນ. ສິບຫ້າເຖິງສາມສິບນາທີ, ແລະມີເຖິງ 15 ຄົນທີ່ສາມາດຍົກແຂນໄດ້ດົນກວ່າສາມສິບນາທີ, ແລະອີກ 9 ຄົນຍົກໄດ້ນານກວ່ານຶ່ງຊົ່ວໂມງ, ອີກ 4 ຄົນຍົກໄດ້ດົນກວ່າສອງຊົ່ວໂມງ, ແລະມີຄົນທີ່ກິນມັງສະວິລັດຄົນນຶ່ງຍົກແຂນຢູ່ໄດ້ດົນກວ່າສາມຊົ່ວໂມງ.

ນັກແລ່ນມາລາທອນຫລາຍຄົນກ່ອນຈະລົງແຂ່ງຂັນຈະກິນອາຫານມັງສະວິລັດເປັນໄລຍະຍາວນານໄລຍະນຶ່ງກ່ອນການແຂ່ງຂັນ. ດຣ. ບາກບາຣາ ມໍຣ ຜູ້ຮຽວຊານການຮັກສາໂລກດວ້ຍອາຫານມັງສະວິລັດສາມາດແລ່ນມາ ລາທອນໄລຍະທາງ 110 ໄມລ໌ໂດຍໃຊ້ເວລາ 27 ຊົ່ວໂມງກັບ 30 ນາທີລາວເປັນຜູ້ຍິງອາຍຸເຖິງ 56 ປີແລ້ວ. ທີ່ສາມາດທຳລາຍສະຖິຕິທີ່ຜູ້ຊາຍໜຸ່ມທັງຫລາຍເຄີຍທຳໄວ້ ລາວເວົ້າວ່າ “ ຂອ້ຍຢາກຈະເປັນຕົວຢ່າງໃຫ້ຄົນເຫັນວ່າ ຜູ້ທີ່ກິນອາຫານມັງສະວິລັດທຸກມື້ຈະມີສຸຂະພາບຮ່າງກາຍທີ່ແຂງແຮງ ຈິດໃຈແຈ່ມໃສ ແລະມີຊີວິດສະອາດບໍລິສຸດ.

ຄົນທີ່ກິນມັງສະວິລັດຈະໄດ້ຮັບໂປຣຕິນພຽງພໍບໍ່ຈາກອາຫານທີ່ກິນເຂົ້າໄປ? ສໍາລັບເລື່ອງນີ້ອົງການອະນາໄມໂລກໄດ້ແນະນຳໄວ້ແລ້ວວ່າ 4.5% ຂອງຈຳນວນ ແຄລໍຣີ ໃນແຕ່ລະວັນອາດຈະໄດ້ມາຈາກໂປຣຕິນແຕ່ເຂົ້າສາລີມີຈຳນວນແຄລໍຣີຈາກໂປຣຕິນເຖິງ17%, ໂປຣໂຄລີ45%, ເຂົ້າ8% ຈຶ່ງເປັນການງ່າຍທີ່ສຸດທີ່ຈະໄດ້ອາຫານ ທີ່ອຸດົມໄປດ້ວຍໂປຣຕິນໂດຍບໍ່ຕ້ອງກິນຊີ້ນສັດ. ແລະຍັງໄດ້ຮັບປະໂຫຍດເພີ່ມຂຶ້ນ ຈາກການຫລີກລ້ຽງໂຮກໄພໄຂ້ຈັບຕ່າງໆທີ່ມີສາເຫດມາຈາກອາຫານທີ່ມີໄຂມັນສູງ ເຊັ່ນ: ໂຮກຫົວໃຈ ແລະ ໂຮກມະເລງສະນິດຕ່າງໆ. ດັ່ງນັ້ນ, ການກິນມັງສະວິລັດຈຶ່ງເປັນທາງເລືອກທີ່ດີທີ່ສຸດຢ່າງເຫັນໄດ້ແຈ້ງ.

ມີການພິສູດແລ້ວວ່າໂຮກຫົວໃຈ, ໂຮກມະເລງເຕົ້ານົມ, ໂຮກມະເລງລຳໄສໃຫຍ່ແລະການໝົດສະຕິກະທັນຫັນຈາກໂຮກຫົວໃຈມີຄວາມສຳພັນກ່ຽວຂ້ອງກັບການບໍລິໂພກເນື້ອສັດແລະອາຫານຈາກສັດທີ່ມີໄຂມັນຫລາຍແລະຍັງມີໂຮກອື່ນໆອີກຊຶ່ງມັກຈະປອ້ງກັນແລະບາງຄັ້ງກໍ່ຮັກສາໄດ້ໂດຍການກິນອາຫານມັງສະວິລັດທີ່ມີໄຂມັນຕ່ຳໄດ້ແກ່ໂຮກໜຶ້ວໝາກໄຂ່ຫລັງ, ໂຮກມະເລງຕ່ອມລູກໝາກ, ໂຮກເບົາຫວານ, ໂຮກແຜໃນກະເພາະອາຫານ, ໂຮກໜຶ້ວຖົງນໍ້າບີ, ໂຮກລຳໄສ້, ໂຮກຂໍ້ອັກເສບ, ໂຮກເຫືອກເປື່ອຍ, ໂຮກມະເລງຕັບອອ່ນ, ສິວ, ໂຮກມະເລງກະເພາະອາຫານ, ໂຮກນໍ້າຕານໃນເລືອດຕ່ຳ, ໂຮກຫອ້ງຜູກ, ໂຮກໄດເວີຕີຄູໂລສິສ, ໂຮກຄວາມດັນໂລຫິດສູງ, ໂຮກກະດູກພ່ອຍ, ໂຮກມະເລງຮັງໄຂ່ມິດລູກ, ໂຮກລິດສິດວງທະວານ, ໂຮກອວັນ, ແລະ ໂຮກຫົດເປັນຕົ້ນ.

ນອກຈາກການສູບຢາແລ້ວ ບໍ່ມີຫຍັງທີ່ເປັນການສ່ຽງອັນຕະລາຍຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງຄົນເຮົາຫລາຍກວ່າການກິນຊີ້ນ.

ນິເວດວິດທະຍາ ແລະສິ່ງແວດລ້ອມ

ການລ້ຽງສັດເພື່ອເອົາຊີ້ນທຳໃຫ້ເກີດຜົນຕາມມາໄດ້ແກ່ການທີ່ປ່າດົງດິບຖືກທຳລາຍ, ໂລກເຮົາເກີດຄວາມຮອ້ນສູງຂຶ້ນ, ນໍ້າເສ້ຍ, ຂາດແຄນນໍ້າ, ເກີດພາວະແຫ້ງແລ້ງເປັນທະເລຂາຍ, ມີການນຳໃຊ້ແຫລ່ງພະລັງງານໄປຢ່າງຜິດໆ, ແລະເກີດຄວາມອິດຢາກຂາດແຄນໃຫ້ແກ່ໂລກ, ການນຳໃຊ້ທີ່ດິນ, ນໍ້າ, ພະລັງງານແລະແຮງງານຄົນເພື່ອຜະລິດຊີ້ນສັດອອກມາ ບໍ່ແມ່ນວິທີ ທີ່ມີປະສິດທິພາບໃນການນຳໃຊ້ຊັບພະຍາກອນຂອງໂລກເລີຍ.

ຕັ້ງແຕ່ປີ1960ເປັນຕົ້ນມາປ່າດົງດິບຂອງອາເມລິກາກາງຖືກເຜົາຜານ, ຖືກຕັດລ້າງຖາງຖິ້ມໄປກວ່າ 25% ເພື່ອທຳໃຫ້ເປັນທີ່ງ່າຍດາຍລ້ຽງງົວ, ປະມານກັນວ່າ ຊີ້ນບິຟເຕັກ ແຮມເບີເກີ ທຸກໆ4ອອນຊ໌ ແມ່ນໄດ້ມາຈາກການທຳລາຍປ່າດົງດິບໃນເຂດຮ້ອນໄປເປັນເນື້ອທີ່ເຖິງ55ຕະລາງຟຸດ. ນອກຈາກນີ້, ການລ້ຽງປະສຸສັດ. ຍັງທຳໃຫ້ເກີດແກ້ຊສາມຊະນິດຊຶ່ງເຮັດໃຫ້ໂລກຮ້ອນຂຶ້ນແລະເຮັດໃຫ້ເກີດພາວະນໍ້າເສ້ຍການຜະລິດຊີ້ນນຶ່ງປອນຕ້ອງໃຊ້ນໍ້າໃນປະລິມານຫລາຍຂຶ້ນຢ່າງຫ້າຕືກໃຈ, ຄືໃຊ້ນໍ້າເຖິງ2464ແກນລອນ. ໃນຂະນະທີ່ການປູກໝາກເລັ່ນນຶ່ງປອນຈະໃຊ້ນໍ້າພຽງ29ແກນລອນເທົ່ານັ້ນແລະຖ້າໃຊ້ຜະລິດເຂົ້າຈີ່ນຶ່ງປອນຈາກສາລີກໍ່ຈະໃຊ້ນໍ້າພຽງ139ແກນລອນ. ປະລິມານນໍ້າທີ່ໃຊ້ໃນສະຫະລັດອາເມລິກາເກືອບເຄິ່ງນຶ່ງແມ່ນນຳໄປໃຊ້ໃນການປູກພືດເພື່ອເປັນອາຫານສໍາລັບລ້ຽງ ງົວ, ແກະ ແລະ ປະສຸສັດອື່ນໆ.

ຈະມີຄົນຢ່າງຫລວງຫລາຍທີ່ສາມາດມີອາຫານກິນຖ້າຊັບພະຍາກອນທີ່ໃຊ້ໃນການລ້ຽງສັດຈະຖືກໃຊ້ໃນການຜະລິດເຂົ້າເພື່ອລ້ຽງປະຊາກອນຂອງໂລກ.ທີ່ດິນນຶ່ງເຮັກຕາທີ່ໃຊ້ປູກເຂົ້າຈະທຳໃຫ້ໄດ້ໂປຣຕິນປະລິມານ8ເທົ່າແລະໄດ້ແຄລໍຣີປະລິມານ25ເທົ່າ.ຖ້າເຮົານຳເຂົ້ານັ້ນມາລ້ຽງຄົນແທນທີ່ຈະເອົາໄປລ້ຽງສັດ.ພື້ນທີ່ດິນນຶ່ງເຮັກຕາທີ່ໃຊ້ປູກໂບຣກໂກລີຈະໃຫ້ໂປຣຕິນ,ແຄລໍຣີ,ແລະໄນອາຊິນເປັນ10ເທົ່າຂອງການທີ່ຈະໃຊ້ພື້ນທີ່ນັ້ນມາຜະລິດຊີ້ນສັດ.ສະຖິຕິຕ່າງໆທຳນອງນີ້ມີຢູ່ຢ່າງຫລວງຫລາຍ.ຊັບພະຍາກອນຂອງໂລກຈະຖືກນຳໃຊ້ເປັນປະໂຫຍດຢ່າງມີປະສິດທິຜົນຫລາຍກວ່າ.ຖ້າພື້ນທີ່ດິນທີ່ໃຊ້ໃນການຜະລິດປະສຸສັດຈະຖືກປຸງມາໃຊ້ປູກພືດຜົນເພື່ອລ້ຽງຄົນແທນ.

ການກິນມັງສະວິລັດຈະທຳໃຫ້ເຮົາ“ຢຽບຢຳເທິງແຜ່ນດິນຂອງໂລກຢ່າງເບົາໆຫລາຍຂຶ້ນ”ນອກຈາກນັ້ນ,ການທີ່ເຮົາເອົາສິ່ງໃດສິ່ງນຶ່ງມາສະເພາະພຽງແຕ່ເຮົາຈຳເປັນເທົ່ານັ້ນແລະລົດສວ່ນທີ່ເກີນຄວາມຕ້ອງການຂອງເຮົາລົງເຮົາກໍຈະຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນຍ້ອນວ່າເຮົາຮູ້ວ່າທຸກຄັ້ງທີ່ເຮົາກິນຄາບເຂົ້າສິ່ງທີ່ມີຊີວິດສິ່ງນຶ່ງບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງຕາຍໄປ

ຄວາມຫົວໂຫຍໃນໂລກ

ຄົນເກືອບນຶ່ງພັນລ້ານຄົນ ຕ້ອງທຸກທໍລະມານຍ້ອນຄວາມຫົວໂຫຍ ແລະການຂາດອາຫານຢູ່ໃນໂລກນີ້.ທຸກໆປີຈະມີຜູ້ທີ່ຕາຍເພາະຄວາມອິດຢາກເປັນຈຳນວນຫລວງຫລາຍ ຊຶ່ງມີຫລາຍກວ່າ40ລ້ານຄົນ.ສວ່ນຫລາຍແມ່ນເດັກນ້ອຍ. ທັງໆທີ່ຮູ້ເປັນແບບນີ້,ແຕ່ຜົນການເກັບກຸ່ວເຂົ້າຂອງໂລກ ຫລາຍກວ່ານຶ່ງໃນສາມ ກັບນຳເອົາໄປ ລ້ຽງສັດ ແທນທີ່ຈະເອົາມາໃຊ້ລ້ຽງຄົນ. ໃນສະຫະລັດອາເມລິກາ ປະສຸສັດບໍລິໂພກເຂົ້າທີ່ຜະລິດໄດ້ເຖິງ 70% ຂອງຜົນຜະລິດທັງໝົດ ຖ້າເຮົາເອົາມາລ້ຽງຄົນແທນທີ່ຈະເອົາມາລ້ຽງສັດ ກໍຈະບໍ່ມີໃຜຫົວໂຫຍເລີຍ.

ຄວາມທຸກທໍລະມານຂອງສັດ

ທ່ານຮູ້ບໍ່ວ່າ ໑໐໐.໐໐໐ໂຕ ຖືກຂ້າທຸກໆມື້ໃນສະຫະລັດອາເມລິກາ? ສັດສວ່ນຫລາຍຢູ່ໃນປະເທດຕາເວັນຕົກ ຖືກລ້ຽງຢູ່ “ໃນຟາມແບບໂຮງງານ” ສິ່ງອຳນວຍຄວາມສະດວກເຫຼົ່ານີ້ ໄດ້ຮັບການອອກແບບເພື່ອຜະລິດສັດອອກມາ ເພື່ອຈະຂ້າ ໃຫ້ໄດ້ຈຳນວນຫລາຍທີ່ສຸດ ໂດຍເສັຍຄ່າໃຊ້ ຈ່າຍໜ້ອຍທີ່ສຸດ. ສັດທັງຫລາຍຖືກນຳມາລ້ຽງຢູ່ນຳກັນຢ່າງແອອັດ ທຳໃຫ້ຮູບຮ່າງພິການໄປ ແລະໄດ້ຮັບການປະຕິບັດ ເໝືອນກັບມັນເປັນເຄື່ອງຈັກ ສຳລັບປຸງອາຫານທີ່ມັນກິນເຂົ້າໄປໃຫ້ເປັນເນື້ອ.ເລື້ອງນີ້ເປັນຄວາມຈິງ ທີ່ພວກເຮົາສວ່ນໃຫຍ່ຈະບໍ່ເຄີຍໄດ້ເຫັນດວ້ຍຕາຂອງເຮົາເອງ. ເຄີຍມີຄົນເວົ້າວ່າ” ພຽງແຕ່ເຂົ້າໄປເບິ່ງໂຮງຂ້າສັດ ຄັ້ງນຶ່ງກໍ່ອາດທຳໃຫ້ທ່ານ ເປັນມັງສະວິລັດໄປຕະຫລອດຊີວິດ “.ລີໂອ ໂຕນສະຕອຍ ໄດ້ເວົ້າວ່າ” ຕາບໃດທີ່ຍັງມີໂຮງຂ້າສັດ ຕາບນັ້ນກໍ່ຈະຍັງມີສິງຄາມ ອາຫານມັງສະວິລັດເປັນບົດທົດສອບ ອັນເຂັ້ມ ໑໐໐ສຳລັບຄວາມມີມະນຸດ ສະທຳຂອງມະນຸດ “ ເຖິງແມ່ນວ່າພວກເຮົາສວ່ນຫລາຍຈະບໍ່ຍິນຍອມໃຫ້ມີການຂ້າ. ແຕ່ພວກເຮົາກໍ່ຄ່ອຍໆ ພັດທະນານິໄສໃນການກິນຊີ້ນຢ່າງເຄີຍຊົນ, ໂດຍການສະນັບສະໜູນຂອງສັງຄົມຮອບຂ້າງ ໂດຍບໍ່ໄດ້ຮູ້ ຫລືບໍ່ໄດ້ສົນໃຈ ຄວາມຈິງຫຍັງເລີຍວ່າ ສັດທີ່ເຮົາກິນເຂົ້າໄປນັ້ນໄດ້ຖືກເຂົາເຮັດຫຍັງ ໃຫ້ມັນແດ່ ມາແລ້ວ.

ກຸ່ມເພື່ອນນັກບຸນ

ຕັ້ງແຕ່ມີການເລີ່ມຕົ້ນຂອງປະວັດສາດທີ່ຖືກບັນທຶກໄວ້ເຮົາຈະເຫັນໄດ້ວ່າພົດເປັນອາຫານທຳມະຊາດຂອງມະນຸດຕະຫລອດມາ. ໃນຕຳນານຂອງກຣີກແລະຮີບບຣູລ້ວນແຕ່ຂຽນບັນຍາຍວ່າມະນຸດເຮົາແຕ່ເດີມນັ້ນກິນຜົນລະໄມ້ພະສົງຂອງອີຍິບໃນສະໄໝບູຮານບໍ່ເຄີຍກິນຊີ້ນສັດນັກປຣັດສະຍາຜູ້ໂດງດັງແລະມີຊື່ສຽງຂອງກຣີກຫລາຍຄົນ ເຊັ່ນ: ປລາໂຕ, ໄດໂອເຈນິສ, ແລະໂສກະຣາຕິສ ລ້ວນສິ່ງເສີມໃຫ້ກິນມັງສະວິລັດ.

ໃນປະເທດອິນເດຍ **ພຣະສາກະຍະມຸນີ ພຸດທະເຈົ້າ** ໄດ້ເນັ້ນຄວາມສຳຄັນຂອງອະທິງສາ(Ahinsa) ຄືກິດທີ່ບໍ່ທຳຮ້າຍຕໍ່ສິ່ງມີຊີວິດ ທ່ານເຕືອນບໍ່ໃຫ້ສິດທັງຫລາຍ ຂອງພຣະອົງກິນຊີ້ນສັດ ໂດຍຍ້ານວ່າສິ່ງ ທີ່ມີຊີວິດທັງຫລາຍຈະເກີດການຍ້ານກົວພວກເຂົາທ່ານໄດ້ຕັດໄວ້ດັ່ງນີ້: “ການກິນຊີ້ນສັດນັ້ນເປັນພຽງນິໄສທິສະລິມມາຢ່າງນຶ່ງເທົ່ານັ້ນໃນຕອນທຳອິດນັ້ນພວກເຮົາບໍ່ໄດ້ເກີດມາເພື່ອຈະກິນຊີ້ນສັດຄົນທີ່ກິນຊີ້ນສັດຈະທຳລາຍເມັດພັນພືດແຫ່ງຄວາມເມດຕາທຳຂອງພວກເຂົາເອງຄົນທີ່ກິນຊີ້ນສັດຈະຂ້າກັນໄປຂ້າກັນມາແລະກິນກັນໄປກິນກັນມາ... ຊາດນີ້ຂອ້ຍກິນເຈົ້າຊາດໜ້າເຈົ້າກິນຂອ້ຍ... ເປັນແບບນີ້ຕະຫລອດໄປສະເໝີແລ້ວພວກເຂົາຈະອອກຈາກໂຕຮູມ(ແຫ່ງມາຍາ)ນີ້ໄດ້ແນວໃດ?”

ຜູ້ທີ່ນັບຖືເຕົາໃນຍຸກແລກຯ ແລະຜູ້ທີ່ນັບຖືສາດສະໜາຄຣິສແລະສາດສະໜາຍິວໃນຍຸກທຳອິດກໍລ້ວນແຕ່ເປັນມັງສະວິລັດ ກ່ຽວກັບເລື່ອງນີ້ມີບັນທຶກໄວ້ໃນຄຳພີໄບໂບວ່າ “ ແລະພຣະຜູ້ເປັນເຈົ້າກ່າວວ່າ ຂ້າພຣະເຈົ້າໄດ້ໃຫ້ເມັດພັນພືດແລະຜົນລະໄມ້ນານາຊະນິດເພື່ອໃຫ້ພວກທ່ານກິນ. ແຕ່ສຳລັບສັດປ່າແລະນົກທັງຫຼາຍ. ຂ້າພຣະເຈົ້າໄດ້ໃຫ້ຫຍ້າແລະໃບຜັກທັງຫລາຍເປັນອາຫານ”(ເຈເນຊິສ1:29) ຕົວຢ່າງອື່ນໆທີ່ທຳມະການກິນຊີ້ນສັດໃນຄຳພີໄບໂບກໍມີອີກເຊັ່ນ: “ ພວກເຈົ້າຕອ້ງບໍ່ກິນຊີ້ນສັດແລະເລືອດ ເພາະວ່າຊີວິດຢູ່ໃນເລືອດນັ້ນ “(ເຈເນຊິສ 9:4)” ພຣະຜູ້ເປັນເຈົ້າ ໄດ້ເວົ້າວ່າ: ໃຜບອກໃຫ້ເຈົ້າຂ້າງວຜູ້ ແລະແກະຕົວແມ່ ມາບູຊາຂອ້ຍ? ຈົ່ງລ້າງເອົາເລືອດ ທີ່ບໍລິສຸດນັ້ນອອກຈາກຕົນໂຕເຈົ້າຊ່າ! ເພື່ອວ່າຂອ້ຍອາດຈະຟັງຄຳອະທິຖານຂອງເຈົ້າບໍ່ດັ່ງນັ້ນແລ້ວ. ຂອ້ຍຈະຫັນໜ້າໜີ. ເພາະວ່າມີຂອງເຈົ້າເປົ້າເປື້ອນໄປດວ້ຍເລືອດຈົ່ງສຳນຶກຜິດແລ້ວສາລະພາບບາບເສັຍເພື່ອວ່າຂອ້ຍຈະໄດ້ໃຫ້ອະໄພແກ່ເຈົ້າ“ນັກບຸນແຊງໂປນ, ສິດຂອງພຣະເຍຊູຄົນນຶ່ງ, ກໍໄດ້ກ່າວໄວ້ໃນຈິດໝາຍທີ່ຂຽນເຖິງຊາວໂຣມັນວ່າ “ ທາງທີ່ດີທີ່ສຸດກໍຄື ບໍ່ກິນຊີ້ນສັດ ແລະບໍ່ດື່ມເຫຼົ້າແວ່ງເລີຍ “ (ໂຣມັນ14:21).

ຫວ່າງບໍ່ດົນມານີ້, ນັກປະວັດສາດໄດ້ຄົ້ນ ພົບໜັງສືບູຮານ ທີ່ໄດ້ຂຽນບັນຍາຍ ຊີວິດການເປັນຢູ່ ແລະຄຳສອນຂອງພຣະເຍຊູ. ພຣະເຍຊູໄດ້ກ່າວໄວ້ວ່າ“ຄົນທີ່ກິນຊີ້ນສັດຈະກາຍເປັນຊຸມຝັງສົບຂອງໂຕເອງ. ຂ້າພຣະເຈົ້າຂໍບອກພວກທ່ານດວ້ຍຄວາມຈິງໃຈວ່າ, ຄົນທີ່ຂ້າຜູ້ອື່ນກໍຈະຕອ້ງຖືກຂ້າເຊັ່ນດຽວກັນ. ຄົນທີ່ຂ້າສິ່ງມີຊີວິດແລະກິນຊີ້ນຂອງມັນ. ຜູ້ນັ້ນກຳລັງກິນຊີ້ນຂອງຄົນຕາຍ “.

ສາດສະໜາຕ່າງໆ ຂອງອິນເດຍ ກໍຫຼີກລ້ຽງການກິນຊີ້ນເຊັ່ນກັນຊຶ່ງມີກ່າວໄວ້ວ່າ“ມະນຸດເຮົາບໍ່ມີທາງກິນຊີ້ນສັດໄດ້ຖ້າບໍ່ມີການຂ້າມັນຜູ້ທີ່ທຳຮ້າຍສັບພະສັດທັງຫຼາຍຈະບໍ່ມີວັນໄດ້ຮັບພອນຈາກພຣະເຈົ້າ. ເພາະສະນັ້ນ, ຈົ່ງຫຼີກລ້ຽງການກິນຊີ້ນສັດ “(ກິດສາດສະໜາ ຮິນດູ).

ຄຳພິສັກສິດຂອງສາດສະໜາອິດສະລາມຄືຄຳພິກຸຣະອານກໍ່ທຳມກິນສັດທີ່ຕາຍແລ້ວທັງເລືອດແລະເນື້ອ”

ອາຈານ ຜູ້ຍິງໃຫຍ່ຂອງສາດສະໜາ ເຊັ່ນ ມີຊື່ວ່າ: ຮັນຊັນຈືໄດ້ຂຽນບົດກອນຕໍ່ຕ້ານການກິນຊີ້ນໄວ້ວ່າ “ ຈົ່ງຮັບໄປຕະຫຼາດ ຫາຊີ້ນຊີ້ປາ ມາໃຫ້ພັນລະຍາແລະລູກຂອງທ່ານກິນ ແຕ່ເປັນຫຍັງຊີວິດຂອງເຂົາຈຶ່ງຖືກຂ້າ ເພື່ອໄປບຳລຸງຊີວິດຂອງທ່ານໃຫ້ຍືນຍົງຄົງກະພັນ? ທ່ານຄິດວ່າມັນຢາກຕາຍຢູ່ເບາະ? ຫຼືມັນກໍ່ ຢາກມີຊີວິດຢູ່ ເໝືອນກັນ! ທ່ານຮູ້ບໍ່ວ່າກ່ອນມັນຈະຕາຍມັນຮູ້ສຶກແນວໃດ? ຖ້າບໍ່ຮູ້ລອງຄິດໃສ່ໂຕ ທ່ານເອງ ເບິ່ງ? ຂ້າພະເຈົ້າຄິດວ່າມັນບໍ່ມີເຫດຜົນເລີຍແລະກໍ່ບໍ່ມີຄຳພີຂອງພຣະເຈົ້າອົງໃດທີ່ຂຽນບັນຍັດໄວ້ວ່າ”ສັດເກີດມາເພື່ອເປັນອາຫານຂອງມະນຸດ” ຜູ້ທີ່ກິນຊີ້ນສັດມັນຈະທຳໃຫ້ເຂົາຜູ້ນັ້ນບໍ່ມີບຸນສຳພັນກັບສະຫວັນແຕ່ກັບຈະທຳໃຫ້ຜູ້ນັ້ນກາຍເປັນກາກຕະກອນໃນນາລົກ”.

ບຸກຄົນຜູ້ມີຊື່ສຽງໂດງດັງຂອງໂລກຫລາຍຄົນເຊັ່ນ: ນັກຂຽນ, ນັກສິນລະປິນ, ນັກວິດທະຍາສາດ, ນັກປັດຊະຍາ, ແລະຜູ້ມີຊື່ສຽງອື່ນໆກໍ່ລ້ວນແຕ່ເປັນຜູ້ກິນມັງສະວິລັດ. ບຸກຄົນດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້ລ້ວນແຕ່ຮັບເອົາການເປັນມັງສະວິລັດ ດ້ວຍຄວາມພູມໃຈທັງສິ້ນ ໄດ້ແກ່: ພຣະສາກະຍະມຸນີ ພຸດທະເຈົ້າ, ພຣະເຍຊູ, ເວີຈິນ, ໄອວິດ, ຮໍເຣດຊ໌, ປລາໂຕ, ເປຕຣາດ, ປີຕາກໍຣັສ, ໂສກະຣາຕິສ, ວິນລຽມ ເຊັກແຄສເປີຍ, ໂວນແຕ, ເສີ ອີສັກນິວຕັນ, ລີໂອນາໂດ ດາວິນຊີ, ຊາກ ດາວິນ, ເປັນຈາມິນ ແຟຣງກິນ, ຣາຟ ວານໂດ ເອເມີສັນ, ເຣນຣີ ເດວິດ, ໂທໂຣ, ເອມິນ ໂຊລາ, ແບກຕຣັງ ຣຸດແຊນ, ຣີຊາກແວກເນີ, ເພີຊີ ບິດເຊ ເຊດລີ, ເອຊ ຈີ ແວວສ໌, ອານເບີດ ໄອສະໄຕນ໌, ຣາບິນດຣານາດ ຕາກໍເຣີ, ເລໂອ ໂຕນສະຕອຍ, ຈອດຈ໌ ເບີນາດ ຊໍ, ມະຣາຕະມະ ຄານທິ, ອານເບີດ ສະວິດເຊີ, ແລະໃນສະໄໝນີ້ກໍ່ມີ ໂປນ ນິວແມນ, ມາດອນນາ, ເຈົ້າຍິງໄດອານາ, ໂປນ ແມກຄານີ, ລິນເຊວາກເນີ, ແລະແຄນດິສ ເບີເກນ.

ອານເບີດ ໄອສະໄຕນ໌ໄດ້ກ່າວວ່າ”ຂ້າພະເຈົ້າຄິດວ່າການປ່ຽນແປງຈາກຜົນຂອງອາຫານມັງສະວິລັດຈະເຮັດໃຫ້ອາລົມຄວາມຮູ້ສຶກມີຄວາມບໍລິສຸດຂຶ້ນ ແລະຈະເປັນປະໂຫຍດຫລາຍທີ່ສຸດແກ່ເພື່ອນມະນຸດ. ດັ່ງນັ້ນມັນຈຶ່ງເປັນ ສິລິມົງຄຸນ ແລະມີສັນຕິສຸກສຳລັບມະນຸດຊາດທີ່ຈະເລືອກເອົາມັງສະວິລັດ “. ຄຳເວົ້າເລົ່ານີ້ເປັນຄຳແນະນຳ ຮວ່ມກັບຂອງນັກປຣາດ ແລະບຸກຄົນສຳຄັນຫລາຍໆທ່ານ ທັງໃນອະດີດ ແລະປັດຈຸບັນ!

ອາຈານຕອບຄຳຖາມ

- ຖ:** ການກິນຊີ້ນສັດມັນກໍ່ເປັນການຂ້າສັດຕັດຊີວິດຢູ່ແລ້ວ ແຕ່ວ່າການກິນພຶດຜັກກໍ່ບໍ່ແມ່ນການຂ້າແດ່ ເບາະ?
- ອ:** ການກິນພຶດຜັກກໍ່ເປັນການຂ້າເຊັ່ນດຽວກັນ ແລະທຳໃຫ້ເກີດກຳກິດຂວາງເໝືອນກັນ ແຕ່ວ່າຜົນກຳນີ້ຈະ ໜ້ອຍທີ່ສຸດ ຖ້າເຮົາບຳເພັນທຳມະວິຖີ ກວນຍືນ ເປັນເວລາສອງຊົ່ວໂມງເຄິ່ງທຸກໆວັນ ກໍ່ສາມາດກຳຈັດຜົນກຳນີ້ໄດ້ ເພາະວ່າເຮົາຕ້ອງກິນເພື່ອຈະມີຊີວິດຢູ່ ດັ່ງນັ້ນ, ເຮົາຈຶ່ງເລືອກກິນແຕ່ສິ່ງທີ່ມີຈິດສຳນຶກໜ້ອຍທີ່ສຸດແລະເຈັບປວດທໍລະມານໜ້ອຍທີ່ສຸດ. ພຶດແມ່ນປະກອບດ້ວຍທາດນ້ຳ 90% ດັ່ງນັ້ນ, ລະດັບຂອງຈິດສຳນຶກຂອງມັນຈຶ່ງຕ່ຳຫລາຍ ຈົນມັນເກືອບຈະບໍ່ມີຄວາມຮູ້ສຶກທໍລະມານໃດໆເລີຍ. ນອກຈາກນີ້, ເວລາທີ່ເຮົາ

ກິນຜັກຫຼາຍໆຢ່າງ ເຮົາກໍບໍ່ໄດ້ລົກຮາກມັນອອກມາ ເຮົາເດັດເອົາແຕ່ໃບແລະກັບຊ່ວຍໃຫ້ມັນແຜ່ພັນແບບບໍ່ໃຊ້ເພດດວ້ຍການຕັດກິ່ງແລະໃບ. ຜົນສຸດທ້າຍ, ກໍ່ນຳຜົນປະໂຫຍດມາໃຫ້ພືດຜົນເຫຼົ່ານັ້ນ. ດັ່ງນັ້ນ, ນັກຕົກແຕ່ງສວນຈຶ່ງເວົ້າວ່າການຕັດເລັມຕົ້ນໄມ້ຈະຊ່ວຍມັນຈະເລີນເຕີບໂຕສວຍງາມຫລາຍຂຶ້ນ.

ສຳລັບພາກໄມ້ກໍຍິ່ງເຫັນໄດ້ແຈ້ງເວລາມັນສຸກມັນກໍ່ຈະດົງດູດໃຫ້ຄົນມາກິນມັນ ໂດຍສິ່ງກິນຫອມຍົວະຍວນທັງໃຊ້ສີສັນອັນສວຍງາມແລະລົດຊາດອັນຫວານແຂບຂອງມັນມາລໍ້ ແມ່ນຍອນວິທີທາງນີ້ແຫຼະທີ່ທຳໃຫ້ມັນແຜ່ພັນຂອງມັນໄປທົ່ວຂົງເຂດອັນກວ້າງໄກ ຖ້າເຮົາບໍ່ເດັດມັນມາກິນມັນກໍ່ຈະສຸກເກີນໄປແລ້ວກໍ່ຈະລົ້ນລົງມາເນົາຢູ່ເທິງໜ້າດິນແກ່ນຂອງມັນກໍ່ຈະປົ່ງຂຶ້ນມາຫຼືຕາຍໄປໃນທີ່ສຸດ. ເພາະສະນັ້ນ, ການກິນພືດຜັກແລະພາກໄມ້ຈຶ່ງເປັນໄປຕາມເສັ້ນສາຍຂອງທຳມະຊາດ ຊຶ່ງບໍ່ໄດ້ເຮັດໃຫ້ມັນເຈັບປວດທໍລະມານຫຍັງເລີຍ.

ຖ: ຄົນສວ່ນຫລາຍມີຄວາມຄິດວ່າຄົນກິນມັງສະວິລັດຈະມີຮ່າງກາຍຈ່ອຍແລະຜອມສວ່ນຄົນທີ່ກິນຊີ້ນນັ້ນຈະມີຮ່າງກາຍສູງໃຫຍ່ກວ່າ ເປັນຄວາມຈິງຫຼືບໍ່?

ອ: ຄົນກິນມັງສະວິລັດບໍ່ຈຳເປັນຈະມີຮ່າງກາຍຈ່ອຍແລະຜອມກວ່າສະເໝີໄປຖ້າອາຫານທີ່ກິນເຂົ້າໄປມີຄວາມສົມດຸນພວກເຂົາກໍ່ເຕີບໂຕສູງໃຫຍ່ໄດ້ເໝືອນກັນເຈົ້າເຫັນສັດຕົວໃຫຍ່ທັງຫລາຍບໍ່! ເຊັ່ນ: ງົວ, ຄວາຍ, ຊ້າງ, ມ້າ, ຍົຣາຟ, ຮິບ ໂປເຕັມສເປັນຕົ້ນ. ພວກມັນກິນແຕ່ພືດຜັກແລະພາກໄມ້ແຕ່ພວກມັນກັບແຂງແຮງກວ່າສັດກິນຊີ້ນ. ແລະຍັງບໍ່ດູຮ້າຍທັງມີປະໂຫຍດຕໍ່ມະນຸດອີກ. ສວ່ນສັດທີ່ກິນຊີ້ນທັງຫຼາຍຈະດູຮ້າຍແລະບໍ່ມີປະໂຫຍດ. ຖ້າມະນຸດເຮົາກິນຊີ້ນສັດຫຼາຍໆກໍ່ຈະໄດ້ຮັບຜົນຈາກສັນຊາດຕະຍານເໝືອນສັດທີ່ກິນຊີ້ນນັ້ນ. ຄົນທີ່ກິນຊີ້ນນັ້ນບໍ່ຈຳເປັນຈະຕອ້ງຕົວສູງແລະແຂງແຮງສະເໝີໄປແຕ່ວ່າອາຍຸຂອງພວກເຂົາ ໂດຍສະເລັຍແລ້ວສັ້ນເຊັ່ນ: ຊົນເຜົ່າແອສກີໂມເປັນຕົ້ນ. ພວກເຂົາອາດຈະເວົ້າວ່າເປັນເຜົ່າທີ່ກິນແຕ່ຊີ້ນສັດຢ່າງດຽວລ້ວນໆ. ແຕ່ພວກເຂົາສູງໃຫຍ່ ແລະແຂງແຮງບໍ່? ອາຍຸຍືນບໍ່? ເລື້ອງນີ້ ຂ້າພະເຈົ້າຄິດວ່າທ່ານຄົງຈະເຂົ້າໃຈແຈ້ງ.

ຖ: ຄົນກິນມັງສະວິລັດຈະກິນໄຂ່ໄດ້ບໍ່?

ອ: ບໍ່, ເວລາເຮົາກິນໄຂ່ເຮົາຈະຂ້າສັດຕັດຊີວິດດວ້ຍບາງຄົນເວົ້າວ່າໄຂ່ທີ່ຂາຍຢູ່ທ້ອງຕະຫລາດນັ້ນເປັນໄຂ່ທີ່ບໍ່ໄດ້ຮັບເຊື້ອເລີຍ. ສະນັ້ນການກິນໄຂ່ຈຶ່ງບໍ່ແມ່ນການຂ້າສັດ. ນີ້ເມື່ອຟັງເບິ່ງແລ້ວຄືວ່າມັນຖືກຕ້ອງໄຂ່ທີ່ບໍ່ໄດ້ຮັບເຊື້ອນັ້ນເປັນເພາະມັນບໍ່ມີໂອກາດບໍ່ມີສະພາບແວດລ້ອມທີ່ເໝາະສົມໃຫ້ມັນຖືກປະສົມພັນ. ດັ່ງນັ້ນ, ມັນຈຶ່ງບໍ່ສາມາດພັດທະນາໄປເປັນໄກ່ຕົວນຶ່ງໄດ້, ຕາມກົດທຳມະຊາດຂອງມັນ. ແຕ່ເຖິງແມ່ນວ່າມັນຍັງບໍ່ພັດທະນາແບບນີ້ແຕ່ມັນກໍ່ຍັງຄົງມີພະລັງຊີວິດທີ່ມີຢູ່ແຕ່ກຳເນີດສຳລັບການພັດທະນານີ້ຢູ່. ເຮົາຮູ້ວ່າໄຂ່ມີພະລັງຊີວິດແຕ່ກຳເນີດຖ້າບໍ່ແມ່ນແນວນັ້ນເປັນຫຍັງໄຂ່ຈຶ່ງເປັນເຊວ (cell) ຊະນິດດຽວທີ່ສາມາດແພ່ເຊື້ອສືບພັນ (ປະຕິສົນທິ) ໄດ້ລະ? ບາງຄົນບອກວ່າໄຂ່ມີສານອາຫານທີ່ຈຳເປັນມີໂປຣຕີນພືດສະພໍຮັສທີ່ຈຳເປັນຕໍ່ຮ່າງກາຍມະນຸດແຕ່ເຕົາຫຼັກກໍ່ມີເໝືອນກັນແລະພືດສະພໍຮັສ ກໍ່ມີຢູ່ໃນຜັກຫຼາຍຢ່າງເຊັ່ນ: ມັນຝຮັງ.

ເຮົາຮູ້ກັນດີວ່າ, ຕັ້ງແຕ່ສະໄໝບູຮານມາຈົນກະທັ້ງຮອດປັດຈຸບັນນີ້ມີພຣະສົງສຳຄັນໆ ຫລາຍທ່ານທີ່ບໍ່ກິນຊີ້ນຫລືໄຂ່ຊຶ່ງມີອາຍຸຍືນທີ່ສຸດເຊັ່ນ: ພຣະອາຈານອື່ງກວາງແຕ່ລະມື້ທ່ານຈະມີແຕ່ຜັກນຶ່ງຖ້ວຍກັບເຂົ້າເທົ່ານັ້ນ. ແຕ່ທ່ານກໍ່ມີອາຍຸຍືນເຖິງແປດສິບກວ່າປີ. ນອກຈາກນີ້, ໄຂ່ແດງຍັງມີຄໍແລດສະເຕີໂຣນສູງຫຼາຍຊຶ່ງເປັນສາເຫດສຳຄັນຂອງໂຣກຫຼອດເລືອດຫວິໃຈ. ຊຶ່ງເປັນໂຣກທີ່ຂ້າຊີວິດເປັນອັນດັບນຶ່ງຢູ່ຟຣີໂມຊາແລະສະຫະລັດອາເມລິ

ກາ ຈຶ່ງບໍ່ໜ້າແປກໃຈເລີຍທີ່ຜູ້ປວ່ຍຢູ່ໃນໂຮງພະຍາບານສ່ວນໃຫຍ່ ເປັນຜູ້ທີ່ກິນໄຂ່.

ຖ: ຄົນເຮົາລ້ຽງສັດຕ່າງໆ ເຊັ່ນ: ງົວ, ຄວາຍ, ໝູ, ເປັດ, ໄກ່, ເປັນຕົ້ນ ເປັນຫຍັງເຮົາຈຶ່ງກິນມັນບໍ່ໄດ້ລະ?

ອ: ເອົາພໍ່ແມ່ລ້ຽງລູກໃຫຍ່ຂຶ້ນມາ. ແລ້ວຄັນຂຶ້ນ, ພໍ່ແມ່ມີສິດກິນລູກຂອງໂຕເອງບໍ່? ສິ່ງທີ່ມີຊີວິດທຸກຢ່າງມີສິດທີ່ຈະມີຊີວິດ. ແລະບໍ່ມີໃຜທີ່ຄວນຈະໄປຕັດຮອນຊີວິດຂອງພວກເຂົາຈາກສິ່ງນີ້. ຖ້າພວກເຮົາເບິ່ງກົດໝາຍຂອງ ຮົງກົງ ທີ່ມີ ບັນຍັດໄວ້ ແມ່ນແຕ່ຂ້າໂຕເອງຕາຍ ກໍ່ຍັງຜິດກົດໝາຍ. ດັ່ງນັ້ນ, ການຂ້າສິ່ງທີ່ມີຊີວິດ ແລ້ວມັນຈະຜິດກົດໝາຍຫລາຍຊໍ່ໃດ?

ຖ: ສັດເກີດມາເພື່ອໃຫ້ຄົນກິນ ຖ້າເຮົາບໍ່ກິນມັນ ມັນຈະບໍ່ມີລິ້ນໂລກ. ບໍ່ແມ່ນເບາະ?

ອ: ອັນນີ້ເປັນຄວາມຄິດທີ່ໜ້າຫົວຂວັນ ແລະບໍ່ມີສາລະ. ກ່ອນທີ່ເຈົ້າຈະຂ້າສັດ ເຈົ້າເຄີຍຖາມມັນວ່າ ມັນຢາກໃຫ້ເຈົ້າຂ້າແລະກິນມັນຫລືບໍ່? ສິ່ງທີ່ມີຊີວິດທຸກຊະນິດລ້ວນແຕ່ຢາກມີຊີວິດແລະຮັກຕົວເອງແລະກໍ່ຢ້ານຕາຍກັນທັງນັ້ນ. ເຮົາບໍ່ຢາກໃຫ້ເສືອກິນເຮົາ ແລ້ວເປັນຫຍັງສັດອື່ນໆ ຈຶ່ງສົມຄວນຈະໃຫ້ມະນຸດກິນມັນ? ໂລກນີ້, ຫາກມີມະນຸດເກີດຂຶ້ນປະມານພຽງແຕ່ໜຶ່ງປີມາໜຶ່ງ. ກ່ອນໜ້າຈະມີມະນຸດເກີດຂຶ້ນກໍ່ມີສັດຫລາຍຊະນິດອາໄສຢູ່ກ່ອນແລ້ວ. ແລ້ວມັນລິ້ນໂລກຫລືບໍ່? ສິ່ງທີ່ມີຊີວິດຈະຮັກສາສົມມະດຸນທາງນິເວດວິດທະຍາຕາມທຳມະຊາດຂອງມັນຢູ່ແລ້ວ. ເມື່ອໃດຫາກມີອາຫານໜ້ອຍ, ມີເນື້ອທີ່ຈຳກັດກໍ່ຈະເປັນສາເຫດໃຫ້ມີການລົດຈຳນວນຂອງປະຊາກອນລົງຢ່າງຫລວງຫລາຍ. ຈຶ່ງມີວິທີການຮັກສາປະລິມານປະຊາກອນໃຫ້ຢູ່ໃນຈຳນວນທີ່ເໝາະສົມ.

ຖ: ເປັນຫຍັງ ຂ້ອຍຈຶ່ງສົມຄວນເປັນມັງສະວິລັດ?

ອ: ຂ້າພະເຈົ້າເອງເປັນມັງສະວິລັດ ກໍ່ເພາະພຣະເຈົ້າຜູ້ສະຖິດຢູ່ພາຍໃນຕົວຂອງຂ້າພະເຈົ້າ ຕ້ອງການໃຫ້ຂ້າພະເຈົ້າເປັນເຊັ່ນນັ້ນ. ເຂົ້າໃຈບໍ່? ການກິນຊີ້ນເປັນການຂັດກັບກົດຈັກກະວານຂອງການບໍ່ຢາກໃຫ້ຖືກຂ້າ. ພວກເຮົາທຸກຄົນກໍ່ບໍ່ຢາກໃຫ້ຖືກຂ້າແລະພວກເຮົາເອງກໍ່ບໍ່ຢາກໃຫ້ຖືກໂຈນບູນ. ບາດນີ້, ຖ້າວ່າເຮົາຫາກເຮັດສິ່ງນັ້ນຕໍ່ຜູ້ອື່ນ, ມັນກໍ່ໝາຍຄວາມວ່າການເຄື່ອນໄຫວຂອງພວກເຮົາມັນຂັດແຍ້ງກັນກັບຕົວເຮົາເອງ, ແລະສິ່ງນັ້ນມັນກໍ່ຈະທຳໃຫ້ເຮົາເກີດຄວາມທຸກທໍລະມານທຸກສິ່ງທຸກຢ່າງທີ່ເຮົາກະທຳລົງໄປນັ້ນຫາກຝ່າຝົນກັບຄວາມຮູ້ສຶກຂອງຄົນອື່ນມັນຈະກັບມາສະໜອງຄືນໃຫ້ແກ່ໂຕເຮົາເອງ. ທ່ານ, ບໍ່ສາມາດກັດໂຕເອງແລະທ່ານກໍ່ບໍ່ຄວນແທງໂຕເອງ. ທ່ານອາດຽວກັນ, ທ່ານກໍ່ບໍ່ຄວນຂ້າ, ເພາະການເຮັດແບບນັ້ນມັນເປັນການຝົນຕໍ່ກົດແຫ່ງຊີວິດ. ເຂົ້າໃຈບໍ່? ມັນຈະທຳໃຫ້ເຮົາທຸກທໍລະມານ. ດັ່ງນັ້ນ, ເຮົາບໍ່ຄວນຈະກະທຳເຊັ່ນນັ້ນ. ມັນບໍ່ໄດ້ໝາຍຄວາມວ່າເຮົາຈຳກັດເຮົາເອງບໍ່ໃຫ້ໄປພຸ້ນໄປພີ້. ມັນໝາຍຄວາມວ່າ ເຮົາເອື້ອເພື່ອເພື່ອແຜ່ ຊີວິດຂອງເຮົາເອງຕໍ່ສັບພະສັດອື່ນໆທຸກຊະນິດ. ຊີວິດຂອງເຮົາຈະບໍ່ຖືກຈຳກັດຢູ່ແຕ່ໃນຮ່າງກາຍນີ້ເທົ່ານັ້ນ, ແຕ່ຈະຂະຫຍາຍອອກໄປສູ່ຊີວິດຂອງສັດຕ່າງໆ ແລະສັບພະສິ່ງທີ່ມີຊີວິດທັງປວງ. ມັນແຫລະ, ມັນຈະເຮັດໃຫ້ໂຕຂອງເຮົາເອງຮູ້ສຶກວ່າມີຄວາມພາກພຸມໃຈ, ມີຄວາມສຸກແລະເອກອ້າງຂຶ້ນ ແລະກໍ່ບໍ່ຈຳກັດໂຕເອງ. ໂອເຄ?

ຖ: ຂໍໃຫ້ທ່ານຊ່ວຍເວົ້າເຖິງການກິນມັງສະວິລັດແລະສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ມີສ່ວນຊ່ວຍໃຫ້ເກີດສັນຕິພາບໂລກໄດ້ແນວໃດ?

ອ: ໄດ້!ທ່ານເຄີຍເຫັນມາແລ້ວວ່າ,ສິ່ງຄາມສ່ວນໃຫຍ່ເກີດຂຶ້ນແມ່ນສືບເນື່ອງມາຈາກເຫດຜົນທາງດ້ານເສດຖະກິດ.ເຮົາຄວນກ້າປະເຊີນໜ້າກັບຄວາມຈິງນີ້.ຄວາມຫຍຸ້ງຍາກທາງດ້ານເສດຖະກິດຂອງປະເທດໃດປະເທດນຶ່ງຈະກາຍເປັນບັນຫາອັນຮີບຮ້ອນກະທັນຫັນທັນທີຖ້າເກີດມີການຫົວໂຫຍ,ເກີດການຂາດແຄນອາຫານ,ຫລືຂາດແຄນຍ້ອນການແຈກຢາຍອາຫານທີ່ບໍ່ເທົ່າທຽມກັນລະຫວ່າງປະເທດຕ່າງໆ.ຖ້າທ່ານຫາກມີເວລາອ່ານນິດຕະຍະສານແລະລອງສຶກສາເບິ່ງຄວາມເປັນຈິງຕ່າງໆກ່ຽວກັບອາຫານມັງສະວິລັດ ແລ້ວທ່ານກໍ່ຈະຮູ້ເລື່ອງນີ້ໄດ້ດີ.ການລ້ຽງສັດເພື່ອເອົາຊີ້ນມາເປັນອາຫານນັ້ນເປັນສາເຫດໃຫ້ເສດຖະກິດລົ້ມລະລາຍໃນທຸກດ້ານ.ທ່ານໃຫ້ເກີດຄວາມຫົວໂຫຍໄປທົ່ວໂລກ.ຢ່າງນ້ອຍຢູ່ໃນກຸ່ມປະເທດທີ່ສາມ.

ບໍ່ແມ່ນຂ້າພະເຈົ້າຄິດເວົ້າເລື່ອງນີ້ຂຶ້ນມາເປັນຄົນອາເມລິກາຄົນນຶ່ງຊຶ່ງເຮັດການຄົ້ນຄວ້າວິໄຈແລະຂຽນປຶ້ມກ່ຽວກັບເລື່ອງນີ້.ທ່ານສາມາດໄປເບິ່ງຕາມຮ້ານຂາຍປຶ້ມຕ່າງໆກໍ່ໄດ້ແລ້ວຊອກອ່ານເບິ່ງວຽກວິໄຈທີ່ກ່ຽວກັບອາຫານມັງສະວິລັດ ລວມທັງການຄົ້ນຄວ້າວິໄຈຂັ້ນຕອນການຜະລິດອາຫານກໍ່ໄດ້.ຫຼືຈະອ່ານໜັງສືເລື່ອງ “**ອາຫານສຳລັບອາເມລິກາຍຸກໃໝ່**” ທີ່ຂຽນໂດຍຈອນໂຣບິນ.ລາວເປັນມະຫາເສດຖີທີ່ມີຊື່ສຽງຜູ້ນຶ່ງຈາກກິດຈະການໄອສະຄຣິມ.ລາວເລີກທຸກສິ່ງທຸກຢ່າງເພື່ອຫັນມາກິນມັງສະວິລັດແລະຂຽນປຶ້ມກ່ຽວກັບມັງສະວິລັດ.ທັງໆທີ່ມັນເປັນການຂັດແຍ້ງກັບປະເພນີຂອງຄອບຄົວແລະກິດຈະການຂອງລາວ.ລາວຕ້ອງສູນເສຍເງິນໄປເປັນຈຳນວນຫຼວງຫລາຍແລະກິດຈະການຂອງລາວ.ແຕ່ລາວກໍ່ເຮັດໄປເພື່ອເຫັນແກ່ເຫດຜົນຂອງຄວາມເປັນຈິງ.ປຶ້ມຫົວນັ້ນດີຫລາຍ.ຍັງມີປຶ້ມແລະນິດຕະຍະສານອື່ນໆອີກຫລາຍເຫລັ້ມຊຶ່ງສາມາດໃຫ້ຂໍ້ມູນແລະຄວາມເປັນຈິງກ່ຽວກັບອາຫານມັງສະວິລັດ.ລວມທັງວິທີການທີ່ອາຫານມັງສະວິລັດສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ເກີດສັນຕິພາບຂຶ້ນໃນໂລກ.

ທ່ານຄົງຈະຮູ້ແລ້ວວ່າ,ເຮົາເອົາອາຫານຂອງເຮົາເກືອບທັງໝົດໄປລ້ຽງສັດ.ທ່ານຮູ້ບໍ່ວ່າ,ເຮົາຕ້ອງສູນເສຍໂປຣຕິນ,ຢາ,ນ້ຳທີ່ໃຊ້ກິນ,ກຳລັງຄົນ,ລິດເກງ,ລິດບັນທຸກໜັກ,ການສ້າງຖະໜົນແລະຕ້ອງໃຊ້ເນື້ອທີ່ດິນເປັນຫລາຍແສນເຮັກຕາໄປຢ່າງເປົ່າປະໂຫຍດ.ກອນທັງໆໂຕນຶ່ງຈະໃຫຍ່ຂຶ້ນມາເປັນອາຫານເພື່ອຄາບເຂົ້າຄາບນຶ່ງ.ເຂົ້າໃຈບໍ່?ສິ່ງຕ່າງໆເຫຼົ່ານີ້ສາມາດນຳໄປແຈກຢາຍໃຫ້ຜູ້ຄົນໃນປະເທດທີ່ສາມກໍ່ໄດ້.ແລ້ວເຮົາກໍ່ສາມາດແກ້ບັນຫາເລື່ອງຂາດແຄນອາຫານໄດ້.ສຳລັບຕອນນີ້,ຫາກປະເທດໃດປະເທດນຶ່ງຫາກຕ້ອງການອາຫານກໍ່ອາດຈະເຂົ້າໄປຮຸກຮານປະເທດອື່ນເພື່ອຊ່ວຍປະຊາຊົນຂອງໂຕເອງໃຫ້ລອດ.ການໃຊ້ວິທີນີ້,ມັນເປັນການສ້າງກຳແລະທຳໃຫ້ເກີດການຈອງເວນຈອງກຳແກ້ແຄ້ນຊຶ່ງກັນແລະກັນໃນເວລາຍາວນານ. ເຂົ້າໃຈບໍ່?

“**ທ່ານພຶດແນວໃດກໍ່ຈະໄດ້ຮັບຜົນແນວນັ້ນ**”ຖ້າເຮົາຫາກຂ້າໃຜເພື່ອຍາດແຍ່ງເອົາອາຫານເຮົາກໍ່ຈະຖືກຂ້າດວ້ຍເຫດຜົນເລື່ອງອາຫານໃນເວລາຕໍ່ມາ.ອາດຈະອອກມາໃນຮູບແບບອື່ນໆໃນຊ່ວງຂອງຊີວິດຂ້າງໜ້າຫລືໃນບັນທຳຍຂອງຊີວິດຕໍ່ໄປ.ມັນເປັນເລື່ອງທີ່ໜ້າສະລິດໃຈ,ພວກເຮົາສະຫຼຽວສະຫຼາດທັງມີອາລິຍະທຳສູງສົ່ງ. ແຕ່ພວກເຮົາ ສ່ວນໃຫຍ່ກໍ່ຍັງບໍ່ຮູ້ວ່າເປັນຫຍັງປະເທດ ເພື່ອນບ້ານຂອງເຮົາ ຈຶ່ງໄດ້ຮັບຄວາມທຸກທໍລະມານ. ມັນກໍ່ເນື່ອງມາຈາກປາກຂອງເຮົາ,ລິ້ນຂອງເຮົາ,ແລະກະເພາະຂອງເຮົາ.ພຽງເພື່ອລ້ຽງຮ່າງກາຍຮ່າງດຽວຂອງເຮົາເຮົາກໍ່ຂ້າສິ່ງຕ່າງໆໄປຢ່າງຫລວງຫລາຍ.ເຮັດໃຫ້ເພື່ອນມະນຸດຈຳນວນຫລວງຫລາຍຕ້ອງອິດຢາກ.ອັນນີ້,ເຮົາຍັງບໍ່ທັນໄດ້ເວົ້າເຖິງສັດເທື່ອຊ້ຳ.ເຂົ້າໃຈບໍ່?ແລ້ວຄວາມຜິດອັນນີ້ບໍ່ວ່າເຮົາຈະທຳໄປໂດຍຮູ້ຕົວຫຼືບໍ່ຮູ້ຕົວກໍ່

ຕາມ,ມັນກໍ່ຈະທັບຖົມລົງບິນຈິດສຳນຶກຂອງເຮົາແລ້ວຈະທຳໃຫ້ເຮົາຕ້ອງໄດ້ຮັບຄວາມທຸກທໍລະມານຈາກໂຮກ
ມະເລງ,ຈາກວັນນະໂຮກປອດ,ແລະໂຮກທີ່ຮັກສາບໍ່ຫາຍອື່ນໆ,ລວມທັງໂຮກເອດສ໌ດ້ວຍ.ລອງຖາມເບິ່ງຕົວເຮົາ
ເອງເບິ່ງດູ່ວ່າເປັນຫຍັງປະເທດອາເມລິກາຂອງພວກທ່ານຈຶ່ງໄດ້ຮັບຄວາມທໍລະມານຫລາຍກວ່າເພິ່ນ?ມີອັດຕາ
ການເກີດໂຮກມະເລງສູງກວ່າໝູ່ຢູ່ໃນໂລກກໍ່ເພາະຄົນອາເມລິກັນກິນຊີ້ນຫລາຍທີ່ສຸດ.ພວກເຂົາກິນຊີ້ນຫລາຍ
ກວ່າປະເທດອື່ນໆອີກ.ລອງຖາມທ່ານເອງລອງເບິ່ງວ່າເປັນຫຍັງປະເທດຈີນຫຼືປະເທດຄອມມິວນິດອື່ນໆຈຶ່ງບໍ່ມີ
ອັດຕາການເກີດຂອງໂຮກມະເລງສູງກໍ່ເພາະເຂົາເຈົ້າບໍ່ໄດ້ກິນຊີ້ນກັນຫລາຍ.ເຂົາໃຈບໍ່?ເລື່ອງນີ້ເປັນສິ່ງທີ່ໄດ້ມາ
ຈາກການຄົ້ນຄວ້າວິໄຈ,ບໍ່ແມ່ນຂ້າພະເຈົ້າເປັນຄົນເວົ້າຂຶ້ນມາເອງ ໂອເຄ?ຢ່າມາຕຳນິຂ້າພະເຈົ້າເດີ!

ຖ: ຜົນປະໂຫຍດທາງຈິດ ອັນໃດແດ່ ທີ່ພວກເຮົາໄດ້ຮັບຈາກການເປັນມັງສະວິລັດ?

ອ: ຂ້າພະເຈົ້າຮູ້ສຶກຍິນດີທີ່ເຈົ້າຖາມຄຳຖາມແບບນີ້,ເພາະສະແດງວ່າເຈົ້າຕັ້ງໃຈຫຼືສົນໃຈກ່ຽວກັບຜົນປະ
ໂຫຍດທາງຈິດ. ເມື່ອເວລາ ຄົນອື່ນຖາມກ່ຽວກັບອາຫານ ມັງສະວິລັດ ຄົນສ່ວນຫລາຍຈະສົນໃຈແຕ່ ເລື່ອງ
ສຸຂະພາບ, ອາຫານ, ແລະຮູບຮ່າງໜ້າຕາ. ອາຫານມັງສະວິລັດຕໍ່ລັກສະນະດ້ານຈິດວິນຍານແລ້ວເປັນອາຫານ
ທີ່ສະອາດທີ່ສຸດ ແລະບໍ່ແຝງດວ້ຍຄວາມຮູນແຮງ.

“ເຈົ້າຕອັງບໍ່ຂ້າ”ເມື່ອພຣະເຈົ້າເວົ້າກັບເຮົາເຊັ່ນນີ້.ທ່ານບໍ່ໄດ້ເວົ້າວ່າຢ່າຂ້າຄົນທ່ານເວົ້າວ່າຢ່າຂ້າສິ່ງທີ່ມີ
ຊີວິດຕ່າງໆທ່ານໄດ້ບອກພວກເຮົາໄວ້ແລ້ວບໍ່ແມ່ນເບາະ!ວ່າ:ທ່ານສ້າງສັດໃຫຍ່ນ້ອຍທັງຫລາຍຂຶ້ນມາກໍ່ເພາະ
ໃຫ້ມາເປັນເພື່ອນຂອງພວກເຮົາເພື່ອຊ່ວຍພວກເຮົາ?ທ່ານບໍ່ໄດ້ມອບສັດຕ່າງໆໃຫ້ເຮົາດູແລເບາະ?ທ່ານກ່າວ
ໄວ້ວ່າ,ຈິ່ງດູແລມັນຈິ່ງປົກຄອງມັນ.ເມື່ອເວລາເຈົ້າປົກຄອງປະຊາຊົນຂອງເຈົ້າຈະຂ້າຄົນຂອງເຈົ້າແລະກິນຄົນ
ຂອງເຈົ້າບໍ່?ຖ້າເຈົ້າເຮັດແບບນັ້ນເຈົ້າກໍ່ຈະກາຍເປັນກະສັດຊຶ່ງບໍ່ມີໃຜຈະຢູ່ນຳໄດ້.ຕອນນີ້,ເຈົ້າຄືຈະເຂົ້າໃຈແລ້ວ
ນີ້!ວ່າພຣະເຈົ້າເພິ່ນໄດ້ກ່າວໄວ້ວ່າແນວໃດ.ພວກເຮົາຕອັງປະຕິບັດຕາມບໍ່ຈຳເປັນວ່າຈະຕ້ອງໄປຖາມຄຳຖາມ
ແມ່ນຫຍັງອີກ.ທ່ານໄດ້ເວົ້າຢ່າງແຈ່ມແຈ້ງແລ້ວ.ແຕ່ຜູ້ໃດທີ່ຈະເຂົ້າໃຈພຣະເຈົ້າໄດ້ນອກຈາກພຣະເຈົ້າ?

ດັ່ງນັ້ນ,ເຈົ້າຕ້ອງເປັນພຣະເຈົ້າເພື່ອຈະໄດ້ເຂົ້າໃຈພຣະເຈົ້າໄດ້.ຂ້າພະເຈົ້າ,ຂໍເຊື່ອເຊິນທ່ານເພື່ອໃຫ້
ກັບມາເປັນພຣະເຈົ້າອີກຄັ້ງໜຶ່ງເປັນຕົວຕົນຂອງທ່ານເອງບໍ່ເປັນຜູ້ອື່ນອີກ.ການນັ່ງສະມາທິເຖິງພຣະເຈົ້າບໍ່ໄດ້
ໝາຍຄວາມວ່າທ່ານກາຍໄຫ້ວແລະບູຊາພຣະເຈົ້າແຕ່ໝາຍຄວາມວ່າທ່ານບຳເພັນເພື່ອກັບກາຍເປັນພຣະເຈົ້າ
ອີກ.ທ່ານຈະໄດ້ຮັບຮູ້ວ່າຕົວຂອງທ່ານເອງແລະພຣະເຈົ້ານັ້ນແມ່ນໜຶ່ງດຽວກັນ.“ເຮົາແລະພຣະບິດາເປັນໜຶ່ງດຽວ
ກັນ” ພຣະເຍຊູໄດ້ກ່າວໄວ້ແບບນັ້ນແມ່ນຫຼືບໍ່?ຖ້າທ່ານກ່າວວ່າທ່ານແລະພຣະບິດາຂອງທ່ານເປັນໜຶ່ງດຽວກັນ.
ເຮົາແລະພຣະບິດາອົງນັ້ນກໍ່ສາມາດເປັນໜຶ່ງດຽວກັນໄດ້ດ້ວຍເພາະເຮົາກໍ່ເປັນລູກໆຂອງພຣະເຈົ້າເໝືອນກັນ.
ພຣະເຍຊູຍັງໄດ້ກ່າວໄວ້ວ່າບໍ່ວ່າທ່ານຈະເຮັດຫຍັງລົງໄປກໍ່ຕາມເຮົາກໍ່ສາມາດເຮັດໄດ້ດີກວ່າທ່ານອີກຊ້ຳ.ເພາະ
ສະນັ້ນ,ເຮົາກໍ່ອາດດີກວ່າພຣະເຈົ້າກໍ່ຍັງໄດ້.ໃຜຈະໄປຮູ້?

ເປັນຫຍັງຈຶ່ງໄປກາຍໄຫ້ວພຣະຜູ້ເປັນເຈົ້າໃນເມື່ອເຮົາບໍ່ໄດ້ຮູ້ຫຍັງເລີຍກ່ຽວກັບພຣະຜູ້ເປັນເຈົ້າ?ເປັນ
ຫຍັງຈຶ່ງໃຊ້ຄວາມເຊື່ອຢ່າງມືດບອດລະ?ກ່ອນອື່ນເຮົາກໍ່ຕ້ອງຮູ້ວ່າເຮົາກຳລັງກາຍໄຫ້ວບູຊາຫຍັງຢູ່,ກໍ່ເໝືອນກັນ
ກັບທີ່ເຮົາຕ້ອງຮູ້ຈັກຍິງສາວທີ່ເຮົາກຳລັງຈະແຕ່ງງານດ້ວຍ,ກ່ອນທີ່ເຮົາຈະຕົກລົງໃຈແຕ່ງງານກັບນາງຈິງໆ.ໃນ
ປັດຈຸບັນນີ້,ມັນເປັນທຳນຽມທີ່ປະຕິບັດກັນທົ່ວໄປແລ້ວວ່າ ກ່ອນຈະແຕ່ງງານກັນນັ້ນກໍ່ຕ້ອງໄດ້ອອກເດດທຳ

ຄວາມຮູ້ຈັກກັນກ່ອນ. ແລ້ວເປັນຫຍັງເຮົາຈຶ່ງໄປກາບໄຫ້ວບູຊາພຣະເຈົ້າດວ້ຍຄວາມເຊື່ອອັນມິດບອດລະ? ເຮົາມີສິດທີ່ຈະຮຽກຮ້ອງໃຫ້ພຣະເຈົ້າມາປາກົດໃຫ້ເຮົາເຫັນໃຫ້ເຮົາຮູ້ຈັກພຣະອົງກ່ອນແລະເຮົາເອງກໍ່ມີສິດທີ່ຈະເລືອກ ວ່າຈະເຊື່ອພຣະເຈົ້າອົງໃດ.

ບາດນີ້, ທ່ານຄົງຈະເຂົ້າໃຈແລ້ວວ່າຢູ່ໃນຄຳພີໄບໂບນັ້ນແມ່ນໄດ້ເວົ້າແຈ້ງທີ່ສຸດວ່າພວກເຮົາຄວນຕ້ອງເປັນມັງສະວິລັດ ຍ້ອນເຫດຜົນທາງສຸຂະພາບທັງໝົດ. ພວກເຮົາຄວນຕ້ອງເປັນມັງສະວິລັດ ຍ້ອນເຫດຜົນທາງວິທະຍາສາດ. ພວກເຮົາຄວນຕ້ອງເປັນມັງສະວິລັດ ຍ້ອນເຫດຜົນທາງເສດຖະກິດ. ພວກເຮົາຄວນເປັນມັງສະວິລັດຍ້ອນເຫດຜົນແຫ່ງຄວາມເມດຕາທຳທັງຫຼາຍ, ພວກເຮົາຄວນເປັນມັງສະວິລັດລວມທັງເປັນການຊ່ວຍເຫຼືອໂລກໃຫ້ລອດ. ດັ່ງນັ້ນ, ພວກເຮົາຄວນເປັນມັງສະວິລັດ. ໄດ້ມີກ່າວໄວ້ຢູ່ໃນງານວິໄຈວ່າ, ຖ້າຄົນທາງແຖບຕາເວັນຕົກແລະໃນອາເມລິກາ, ທາກກິນມັງສະວິລັດພຽງອາທິດລະນຶ່ງຄັ້ງ. ພວກເຮົາກໍ່ສາມາດຊ່ວຍເຫຼືອຄົນທີ່ອິດຢາກໄດ້ເຖິງສິບຫົກລ້ານຄົນທຸກໆປີ. ດັ່ງນັ້ນ, ເປັນວິລະບູລຸດກໍ່ຄືເປັນມັງສະວິລັດ. ຕໍ່ເຫດຜົນທັງໝົດນີ້, ເຖິງແມ່ນວ່າທ່ານບໍ່ປະຕິບັດຕາມຂ້າພະເຈົ້າກໍ່ຕາມ, ຫລືບໍ່ໄດ້ປະຕິບັດທຳມະວິຖີດຽວກັນກັບຂ້າພະເຈົ້າກໍ່ຕາມກໍ່ຂໍໃຫ້ເປັນມັງສະວິລັດເພື່ອເຫັນແກ່ຕົວເອງ ແລະ ເພື່ອຜົນປະໂຫຼດຂອງໂລກ.

ຖ: ຖ້າທຸກຄົນພາກັນກິນພືດຜັກກັນໝົດ ຈະທຳໃຫ້ຂາດແຄນອາຫານ ຫລືບໍ່?

ອ: ບໍ່! ການນຳໃຊ້ທີ່ດິນຕອນນຶ່ງປູກພືດຜັກຈະໃຫ້ຜົນຜູ້ທີ່ເປັນອາຫານໄດ້ຫຼາຍເຖິງ14ເທົ່າ ເມື່ອທຽບກັບ ການນຳໃຊ້ທີ່ດິນຕອນນຶ່ງທີ່ເທົ່າກັນປູກຫຍ້າໃຫ້ສັດກິນ. ພືດຜັກໃນເຮັກຕາໜຶ່ງແມ່ນສາມາດໃຫ້ພະລັງງານໄດ້ເຖິງ800.000ແຄລໍຣີ. ແຕ່ຖ້າເຮົານຳພືດຜັກເຫຼົ່ານັ້ນມາລ້ຽງສັດແລະກິນຊີ້ນສັດນັ້ນເປັນອາຫານຊີ້ນຂອງສັດຈຳນວນນັ້ນຈະສາມາດໃຫ້ພະລັງງານໄດ້ພຽງແຕ່200.000ແຄລໍຣີເທົ່ານັ້ນ. ໝາຍຄວາມວ່າໃນລະຫວ່າງຂອງຂັ້ນຕອນດັ່ງກ່າວນັ້ນເຮົາຈະສູນເສຍພະລັງງານໄປລ້າໆເຖິງ600.000ແຄລໍຣີ. ດັ່ງນັ້ນ, ມັນຈຶ່ງເປັນຫຼັກຖານທີ່ແນ່ນອນວ່າອາຫານມັງສະວິລັດໃຫ້ປະສິດທິພາບສູງກວ່າ ແລະ ປະຢັດກວ່າອາຫານ ທີ່ເປັນຊີ້ນສັດ.

ຖ: ຜູ້ທີ່ກິນມັງສະວິລັດຈະກິນປາໄດ້ຫຼືບໍ່?

ອ: ມັນກະບໍ່ເປັນຫຍັງ, ຖ້າເຈົ້າຫາກຢາກກິນປາ. ແຕ່ຖ້າເຈົ້າຢາກກິນມັງສະວິລັດແລ້ວປານັ້ນບໍ່ໄດ້ແມ່ນພືດຜັກ.

ຖ: ມີບາງຄົນເວົ້າວ່າສິ່ງສຳຄັນທີ່ສຸດຄືຕ້ອງເປັນຄົນທີ່ມີຈິດໃຈດີ. ແຕ່ການເປັນມັງສະວິລັດນັ້ນບໍ່ແມ່ນເລື່ອງທີ່ຈຳເປັນ ຄຳເວົ້າດັ່ງກ່າວນີ້ສົມເຫດສົມຜົນ ຫລືບໍ່?

ອ: ຖ້າຜູ້ນັ້ນມີຈິດໃຈດີຢ່າງແທ້ຈິງແລ້ວເປັນຫຍັງເຂົາຈຶ່ງຕ້ອງກິນຊີ້ນຂອງສັບພະສັດອື່ນໆດວ້ຍລະ? ເມື່ອໄດ້ເຫັນສັດທັງຫລາຍເຈັບປວດທັງທຸກທໍລະມານແລ້ວເຂົາບໍ່ຄວນຈະກິນຊີ້ນນັ້ນລົງໄດ້. ການກິນຊີ້ນແມ່ນການຂາດຄວາມເມດຕາກະລຸນາແລ້ວຜູ້ທີ່ມີຈິດໃຈດີເຮັດແນວນັ້ນລົງໄປໄດ້ແນວໃດ?

ອາຈານຫລຽນຈີ້ເຄີຍກ່າວໄວ້ວ່າ“ການຂ້າຕົວເຂົາແລ້ວປາດເອົາຊີ້ນອອກມາກິນນັ້ນໃນໂລກນີ້ບໍ່ມີໃຜຈະໂຫດທັງມໃຈດຳອຳມະທິດທັງຮ້າຍກາດກວ່າບຸກຄົນໆນັ້ນອີກແລ້ວ. ແລ້ວເຂົາຍັງຈະບອກວ່າຕົນເອງເປັນຜູ້ມີຈິດໃຈດີໄດ້ແນວໃດ?”

ເມ່ງຈີກໍ່ກ່າວໄວ້ວ່າ“ເມື່ອທ່ານເຫັນມັນມີຊີວິດຢູ່, ທ່ານກໍ່ບໍ່ອາດຈະທົນເຫັນມັນຕາຍໄດ້, ແລະຖ້າທ່ານໄດ້ຍິນສຽງມັນຮ້ອງຄຳຄວນທ່ານກໍ່ບໍ່ຄວນກິນຊີ້ນຂອງມັນໄດ້ລົງຄໍ. ດັ່ງນັ້ນ, ສຸພາບບຸລຸດຢ່າງແທ້ຈິງຄວນທ່າງຈາກເຮືອນຄົວ “

ສະຕິປັນຍາຂອງມະນຸດນັ້ນ ແມ່ນສູງກວ່າສັດ ເຮົາສາມາດໃຊ້ອາວຸດເຄື່ອງມືຕ່າງໆ ຊຶ່ງມັນບໍ່ອາດສາມາດຕ້ານທານກັບເຮົາໄດ້. ດັ່ງນັ້ນ, ພວກມັນຈຶ່ງຕ້ອງຕາຍໄປດ້ວຍຄວາມຄຽດແຄ້ນແລະກຽດຊັງຜູ້ທີ່ເຮັດໃຫ້ມັນຕາຍ. ຜູ້ທີ່ສາມາດເຮັດແບບນີ້ໄດ້ນັ້ນກໍ່ແມ່ນຜູ້ທີ່ຂົ່ມເຫງຜູ້ທີ່ນ້ອຍກວ່າແລະອ່ອນແອກວ່າ. ຍ່ອມບໍ່ມີສິດທີ່ຈະໄດ້ຊື່ວ່າເປັນສຸພາບບຸລຸດໄດ້. ເມື່ອສັດທີ່ກຳລັງຖືກຂ້ານັ້ນມັນຈະໄດ້ຮັບຄວາມເຈັບປວດ, ຄວາມທຸກທໍລະມານຫຼາຍມັນຈະມີຄວາມຍ້ານກົວແລະຄຽດແຄ້ນຢ່າງຮຸນແຮງ. ສິ່ງນີ້, ຈະທຳໃຫ້ເກີດການສ້າງສານພິດ ຊຶ່ງຕົກຄ້າງຢູ່ໃນຊັ້ນຂອງມັນ. ໃຜທາກບໍລິໂພກ ຫຼືກິນເຂົ້າໄປກໍ່ຈະໄດ້ຮັບອັນຕະລາຍ. ເນື່ອງ ຈາກວ່າຄວາມຖີ່ຂອງແຮງສັນສະເທືອນຂອງສັດຕໍ່ກວ່າມະນຸດ. ມັນຈຶ່ງ ມີຜົນກະທົບຕໍ່ແຮງສັນສະເທືອນຂອງມະນຸດເຮົາ ແລະມີຜົນຕໍ່ການພັດທະນາປັນຍາຂອງມະນຸດເຮົາດ້ວຍ.

ຖ: ການເປັນມັງສະວິລັດ ຕາມຄວາມສະດວກໃຊ້ໄດ້ ຫລືບໍ່? (ມັງສະວິລັດຕາມຄວາມສະດວກຄືຜູ້ທີ່ບໍ່ເຄັ່ງຄັດຫຼາຍເກີນໄປ ຄືບາງຄັ້ງກໍ່ກິນຜັກ ແລະບາງຄັ້ງກໍ່ມີຊີ້ນປົນຢູ່)

ອ: ບໍ່ໄດ້, ຍົກຕົວຢ່າງເຊັ່ນ: ຖ້າອາຫານຈຸ່ມຢູ່ໃນຢາພິດແລ້ວນຳເອົາອາຫານນັ້ນອອກມາຈາກຢາພິດແລ້ວເຈົ້າຄິດວ່າອາຫານນັ້ນ ຈະມີພິດຫລືບໍ່? ໃນມະຫາປະລິນິພານສຸດ ພຣະມະຫາ ກັດສະປະໄດ້ຖາມພຣະພຸດທະເຈົ້າວ່າ:

“ ຖ້າອອກບິນທະບາດ ໄດ້ອາຫານຊຶ່ງປະປົນຢູ່ກັບເນື້ອສັດ ເຮົາຈະສັນອາຫານນັ້ນໄດ້ຫຼືບໍ່? ແລ້ວເຮົາຈະທຳ ໃຫ້ອາຫານນັ້ນສະອາດໄດ້ແນວໃດ? “ ພຣະພຸດທະເຈົ້າຕອບວ່າ “ ໃຫ້ໃຊ້ນ້ຳລ້າງແຍກຜັກອອກຈາກເນື້ອກ່ອນຈຶ່ງສາ ມາດສັນໄດ້“

ຈາກບົດສົນທະນານີ້ເຮົາຈະເຂົ້າໃຈໄດ້ເລີຍວ່າບໍ່ຄວນກິນແມ່ນແຕ່ຜັກທີ່ປົນຢູ່ກັບເນື້ອສັດທີ່ຄົວແລ້ວ. ເວັ້ນເສຍແຕ່ວ່າຈະນຳເອົາມາລ້າງນ້ຳໃຫ້ສະອາດເສັຍກ່ອນ. ຢ່າວ່າແຕ່ຈະກິນເນື້ອເລີຍ! ດັ່ງນັ້ນ, ຈຶ່ງເຫັນໄດ້ງ່າຍທີ່ສຸດ

ວ່າພຣະພຸດທະເຈົ້າແລະສາວິກຂອງພຣະອົງລ້ວນແຕ່ສັນອາຫານມັງສະວິລັດກັນທັງສິ້ນ. ເຖິງແນວໃດກໍ່ຕາມ, ກໍ່ຍັງມີບາງຄົນ ໄດ້ຄິດເອົາເອງວ່າ ພຣະພຸດທະອົງທ່ານ ເປັນມັງສະວິລັດຕາມແຕ່ຈະສະດວກ.

ຖ້າມີຄົນຖວາຍເນື້ອ ເພິ່ນກໍ່ຈະສັນເນື້ອນີ້ເປັນຄຳເວົ້າທີ່ເຫຼວໄຫຼໄຮ້ສາລະທີ່ສຸດ. ຄົນທີ່ເວົ້າເຊັ່ນນັ້ນອ່ານຄຳພິພຣະສຸດຍັງບໍ່ເຖິງຖອງ. ຫລືບໍ່ດັ່ງນັ້ນ, ເຂົາອ່ານແລ້ວກໍ່ຍັງບໍ່ເຂົ້າໃຈຄຳພິພຣະສຸດທີ່ເຂົາອ່ານນັ້ນເລີຍ.

ໃນປະເທດອິນເດຍມີຄົນຫລາຍກວ່າ90% ເປັນມັງສະວິລັດ. ເມື່ອຜູ້ຄົນເຫັນ ພຣະພິຊຸທີ່ມຜ້າເຫລືອງ. ພວກ ເຂົາ ກໍ່ຈະຮູ້ກັນວ່າຕ້ອງຖວາຍແຕ່ອາຫານມັງສະວິລັດເທົ່ານັ້ນ. ຍັງບໍ່ທັນໄດ້ເວົ້າ ເຖິງເລີຍວ່າຄົນສ່ວນໃຫຍ່ແມ່ນແຕ່ ເນື້ອທີ່ຈະເອົາມາຖວາຍກໍ່ຍັງບໍ່ມີຊຳ້.

ຖ: ດົນນານມາແລ້ວ, ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ຍິນຈາກພຣະອາຈານທ່ານນຶ່ງຊຶ່ງໄດ້ເວົ້າວ່າ“ພຣະພຸດທະເຈົ້າສັນຂາໝູຈຶ່ງເກີດອາການຖອກທ້ອງ ແລ້ວກໍ່ຕາຍໄປ “ ເລື່ອງນີ້ເປັນຄວາມຈິງ ຫລືບໍ່?

ອ: ບໍ່ມີເລື່ອງແບບນີ້ເດດຂາດ. ພຣະພຸດທະເຈົ້າມໍລະນະພາບເນື່ອງມາຈາກເພິ່ນໄດ້ສັນເຫັດສະນິດນຶ່ງ. ຖ້າເຮົາແປຕາມພາສາພິມເຫັດສະນິດນີ້ມີຊື່ວ່າ“ຂາໝູ“ ແຕ່ບໍ່ແມ່ນຂາໝູແທ້ໆ ມັນກໍ່ເຊັ່ນດຽວກັບເຂົາຮ້ອງໝາກ

“ລຳໂຍ”ເປັນພາສາຈີນວ່າ“ຫລົງອຽນ”(ຕາມພາສາຈີນຫລົງອຽນແປວ່າ“ຕາມັງກອນ”)ຂອງຫຼາຍຢ່າງເຖິງແມ່ນວ່າ ຊື່ຮ້ອງຈະບໍ່ແມ່ນຜັກແຕ່ຕົວຈິງແລ້ວມັນເປັນອາຫານມັງສະວິລັດ.ເຊັ່ນ“ຕາມັງກອນ”.ຕາມພາສາພິມເທັດນັ້ນ ຮ້ອງວ່າ“ຂາໝູ”ກໍ່ເພາະໝູມັກເຫັດສະນິດນີ້ເປັນຂອງທີ່ຫາໄດ້ຍາກໃນອິນເດຍບູຮານ.ເປັນອາຫານແຂບທີ່ຫາໄດ້ ຍາກ.ຈຶ່ງມີຄົນນຳມາຖວາຍແດ່ພຣະພຸດທະເຈົ້າ.ເປັນເຫັດທີ່ບໍ່ສາມາດຫາໄດ້ຢູ່ຕາມໜ້າດິນ.ມັນຂຶ້ນແລະໃຫ່ຍ ໂຕຢູ່ໃນດິນຖ້າໃຜຕ້ອງການກໍ່ຕ້ອງຊອກຫາໂດຍໃຊ້ໝູອາຍຸແກ່ເປັນໂຕຊ່ວຍ.ເພາະໝູເປັນສັດທີ່ມັກກິນເຫັດສະ ນິດນີ້ຫຼາຍທີ່ສຸດ.ມັນຈະຫາພົບດ້ວຍການດົມກິນເມື່ອພົບກໍ່ຈະເອົາຂາຊຸດລົງໄປໃນດິນເພື່ອເອົາຂຶ້ນມາກິນ.ຈຶ່ງ ເປັນເຫດທີ່ເອີ້ນເຫດຊະນິດນີ້ວ່າ“ຂາໝູ”ຫລື“ໝູດີໃຈ”.ທັງສອງຊື່ນີ້ໝາຍເຖິງເຫັດຊະນິດດຽວກັນເນື່ອງຈາກມີ ການແປໂດຍບໍ່ລະມັດລະວັງ.ຄົນຮຸນຕໍ່ໆມາຈຶ່ງເຂົ້າໃຈຜິດແລະຄິດວ່າພຣະພຸດທະເຈົ້າເປັນພຸດທະ ເຖືອນບໍລິ ໂພກເນື້ອ ອັນນີ້ເປັນເລື່ອງທີ່ໜ້າເສຍໃຈທີ່ສຸດ.

ຖ: ຄົນທີ່ມັກກິນຊີ້ນບາງຄົນເວົ້າວ່າພວກເຂົາຊື່ຊື້ນມາຈາກຄົນຂາຍຊີ້ນພວກເຂົາບໍ່ໄດ້ເປັນຄົນຂ້າເອງ.ດັ່ງ ນັ້ນ,ການກິນຊີ້ນ ຈຶ່ງບໍ່ເປັນຫຍັງ ທ່ານຄິດວ່າສິ່ງນີ້ເປັນເລື່ອງທີ່ຖືກຕ້ອງບໍ່?

ອ: ອັນນີ້ເປັນຄວາມຜິດພາດທີ່ສຸດ,ທ່ານຕ້ອງຮູ້ວ່າຄົນຂາຍຊີ້ນເຂົາຂ້າສັດກໍ່ເພາະມີຄົນຕ້ອງການກິນ.ໃນລັງ ກາວັດຕະສູດພຣະພຸດທະເຈົ້າຊົງໄດ້ຕັດໄວ້ວ່າ“ຖ້າບໍ່ມີການກິນຊີ້ນກໍ່ຈະບໍ່ມີການຂ້າເກີດຂຶ້ນ.ດັ່ງນັ້ນ,ການກິນ ຊີ້ນແລະການຂ້າສັດຈຶ່ງເປັນບາບຢ່າງດຽວກັນ.ຍ້ອນມີການຂ້າສັດຕັດຊີວິດຈຳນວນຫລາຍນີ້ເອງ ເຮົາຈຶ່ງມີໄພ ທຳມະຊາດແລະຄວາມຫາຍະນະຕ່າງໆທີ່ເກີດຂຶ້ນຈາກນຳມີມະນຸດ.ສົງຄາມກໍ່ມີສາເຫດມາຈາກການຂ້າທີ່ມີ ຫລາຍເກີນໄປນັ້ນແຫລະ.

ຖ: ມີບາງຄົນກ່າວວ່າເຖິງແມ່ນພຶດຕິຜິດສານພິດເຊັ່ນ:ຢູເຣັຍຫຼືຢູໂຣໂຄເນສ.ແຕ່ຄົນທີ່ປູກຜັກແລະໝາກ ໄມ້ກໍ່ໃຊ້ຢາຂ້າແມງໄມ້ກັນ ເປັນຈຳນວນຫລວງຫລາຍ. ພຶດເຫຼົ່ານັ້ນຈຶ່ງບໍ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງເຮົາເປັນເຊັ່ນນັ້ນ ຫລືບໍ່?

ອ: ຖ້າຄົນປູກຜັກໃຊ້ຢາຂ້າແມງໄມ້ແລະສານເຄມີທີ່ມີພິດສູງເຊັ່ນ:ດີ.ດີ.ທີ.ຊິດພິນໃສ່ພຶດຜັກກໍ່ຈະນຳໄປສູ່ ໂຮກມະເລງ,ການເປັນໝັນ,ແລະໂຮກຕ່າງໆຂອງຕັບໄດ້.ສານພິດຕ່າງໆເຊັ່ນ:ດີ.ດີ.ທີ.ສາມາດຊຶມແຊກເຂົ້າໄປ ຢູ່ໃນໄຂມັນແລະປົກຕິຈະຖືກເກັບສະສົມຢູ່ໃນໄຂມັນຂອງສັດ.ເມື່ອພວກທ່ານກິນຊີ້ນນັ້ນເຂົ້າໄປກໍ່ໝາຍຄວາມ ວ່າພວກທ່ານກິນຢາຂ້າແມງໄມ້ແລະສານພິດອື່ນໆຊຶ່ງສະສົມຢູ່ໃນໄຂມັນຂອງສັດທີ່ມີປະລິມານຄວາມເຂັ້ມຂຸ້ນ ທີ່ສູງຫລາຍ.ສານເຫຼົ່ານີ້ຈະຄອ່ຍໆສະສົມຫລາຍຂຶ້ນເມື່ອສັດນັ້ນຈະເລີນເຕີບໂຕຂຶ້ນມາ.ປະລິມານທີ່ສະສົມນີ້ ອາດຈະມີຫລາຍເຖິງ13ເທົ່າ.ຊຶ່ງຫຼາຍກວ່າທີ່ພົບຢູ່ໃນໝາກໄມ້,ຜັກ,ຫລືແກ່ນພຶດພັນຕ່າງໆ.ເຮົາສາມາດທີ່ຈະ ລ້າງດ້ວຍນ້ຳເກືອຫລືວິທີອື່ນໆທີ່ສາມາດເອົາຢາຂ້າແມງໄມ້ທີ່ພິນເຄືອບຢູ່ນຳຜັກແລະໝາກໄມ້ອອກໄປໄດ້.ແຕ່ ເຮົາບໍ່ສາມາດຈະເອົາຢາຂ້າແມງໄມ້ທີ່ສະສົມຢູ່ໃນໄຂມັນຂອງສັດນັ້ນອອກໄດ້.ຂັ້ນຕອນການສະສົມນີ້ເກີດຂຶ້ນ ເນື່ອງຈາກວ່າຢາຂ້າແມງໄມ້ເຫຼົ່ານີ້ຈະຄອ່ຍ ສະສົມເພີ່ມຫລາຍຂຶ້ນ.ດັ່ງນັ້ນ,ຜູ້ບໍລິໂພກຊ່ວງຕໍ່ ຈະເປັນຜູ້ໄດ້ຮັບ ເຄາະ ຫລາຍທີ່ສຸດ.

ຕາມການທົດລອງຈາກມະຫາວິທະຍາໄລໄອໂອວາໄດ້ສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າຢາຂ້າແມງໄມ້ທີ່ພົບຢູ່ໃນ ຮ່າງກາຍມະນຸດນັ້ນສ່ວນໃຫຍ່ແມ່ນມາຈາກການກິນຊີ້ນສັດແລະຍັງພົບວ່າລະດັບຂອງຢາຂ້າແມງໄມ້ໃນຮ່າງ

ກາຍຂອງມະນຸດຜູ້ທີ່ກິນມັງສະວິລັດນັ້ນມີປະລິມານໜ້ອຍກວ່າເຄິ່ງນຶ່ງຂອງຢາຂ້າແມງໄມ້ທີ່ພົບກັບຜູ້ກິນເນື້ອສັດ.ຕາມຄວາມຈິງແລ້ວ,ຍັງມີສານພິດອື່ນໆທີ່ພົບໃນເນື້ອສັດ ນອກຈາກຢາຂ້າແມງໄມ້. ໃນຂັ້ນຕອນ,ຂອງການລ້ຽງສັດນັ້ນອາຫານສັດຫລາຍຢ່າງມີສານເຄມີ.ຊຶ່ງໃຊ້ກະຕຸ້ນໃຫ້ສັດຈະເລີນເຕີບໂຕໄວຂຶ້ນຫລືເພື່ອປ່ຽນສີຂອງຊີ້ນສັດ,ລົດຊາດ,ແລະອົງປະກອບຂອງຊີ້ນ ເພື່ອຮັກສາຊີ້ນໄວ້ລວມທັງສານທີ່ໃຊ້ກັນບໍ່ໃຫ້ບູດເນົ່າໄວແລະອື່ນໆ.

ຕົວຢ່າງ:ສານກັນບູດທີ່ຜະລິດຈາກໄນເຕຼດເປັນວັດຖຸທີ່ມີສານພິດສູງທີ່ສຸດ.ໃນມື້ວັນທີ່18ກໍລະກົດ1971 .ໜັງສືພິມນິວຢອກໄທມ໌ໄດ້ລາຍງານວ່າ“ອັນຕະລາຍທີ່ລື້ລັບທີ່ຍິ່ງໃຫຍ່ທີ່ສຸດຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງຜູ້ບໍລິໂພກຊີ້ນສັດກໍຄື ມົນພາວະເປັນພິດຊຶ່ງເບິ່ງບໍ່ເຫັນຢູ່ໃນຊີ້ນສັດເຊັ່ນ:ແບກທີເຣັຍທີ່ມີຢູ່ໃນຊີ້ນປາແຊລມອນ,ແລະຊີ້ນສັດທີ່ເອົາມາບໍລິໂພກອື່ນໆທີ່ມີຢາຂ້າແມງໄມ້ຕົກຄ້າງຢູ່,ລວມທັງສານກັນບູດ,ຮໍໂມນ,ຢາປະຕິຊີວະນະ,ແລະສານເຄມີອື່ນໆທີ່ໃສ່ເພີ້ມເຕີມເຂົ້າໄປ“ນອກຈາກນີ້,ສັດຍັງໄດ້ຮັບການສັກວັກຊີນຊຶ່ງອາດຕົກຄ້າງຢູ່ໃນຊີ້ນຂອງມັນອີກ. ຈາກຄວາມຮູ້ເຫລົ່ານີ້ຈະເຫັນວ່າໂປຣຕີນໃນໝາກໄມ້,ມັນ,ຖົ່ວ,ເຂົ້າສາລີ,ແລະນົມແມ່ນມີຄວາມບໍລິສຸດຫລາຍກວ່າໂປຣຕີນຈາກຊີ້ນສັດ.

ເພາະຢູ່ໃນເນື້ອສັດ.ມີສານພິດທີ່ບໍ່ສາມາດລະລາຍໄດ້ໃນນ້ຳເຖິງ56%.ການຄົ້ນຄວ້າວິໄຈຍັງສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າສານທີ່ມະນຸດໃສ່ເພີ້ມເຂົ້າໄປໃນຊີ້ນນັ້ນອາດນຳໄປສູ່ໂຣກມະເລງແລະໂຣກອື່ນໆໄດ້.ລວມທັງຄວາມພິການຂອງທາລິກໃນທ້ອງແມ່.ດັ່ງນັ້ນ,ຍິງທີ່ມີຄັນຈິ່ງຍິ່ງຄວນຈະຕ້ອງກິນອາຫານມັງສະວິລັດແບບບໍລິສຸດ ເພື່ອໃຫ້ໝັ້ນໃຈວ່າ ເດັກທາລິກ ຈະມີສຸຂະພາບແຂງແຮງ ທັງກາຍແລະໃຈ.

ຖ້າທ່ານດົມນົມຫລາຍທ່ານກໍຈະໄດ້ແຄນຊຸ່ມພຽງພໍ ສວ່ນອາຫານປະເພດຖົ່ວຈະໃຫ້ໂປຣຕີນແລະພວກຜັກ,ໝາກໄມ້,ຈະໃຫ້ວິຕາມິນແລະເກືອແຮ່.