

บทความวิชาการ

by สุวรรณา หลิ่งน้ำสังข์ กรรมการผู้จัดการ เลมอนฟาร์ม

มิต้อาหารกำหนดคุณภาพคน (สิ่งท้าทาย HR) Food Factor Does Influence Human Potency (The Challenging Paradigm to HR)

จากทารกแรกคลอดที่มีน้ำหนักตัวเพียง 2-3 กิโลกรัม มนุษย์เพิ่มขนาดเป็น 25-40 เท่า เป็นลำดับ ปัจจัยหลักที่ทำให้เราเติบโตเพิ่มขนาดของตัวคืออาหาร เรากินอาหารทุกวัน วันละ 3 มื้อ หรือมากกว่า อาหารเป็นมิติของเครื่องหล่อเลี้ยงให้ร่างกายเติบโต และพร้อมๆ กับความสุขจากการลิ้มรสอาหารเป็นสิ่งที่เราให้ INPUT แก่ร่างกายของเรา ซึ่งกำหนดให้ OUTPUT เป็นพลังงาน เนื้อเยื่อโปรตีน สุขภาพกาย สมอง และใจ สำคัญที่ INPUT ดีหรือสะอาดบริสุทธิ์เพียงพอหรือมีสารปนเปื้อนอยู่อย่างไร

คอมพิวเตอร์จะทำงานได้อย่างไร นอกจากมีโปรแกรมประมวลผลที่ดีแล้ว INPUT ของข้อมูลต้องดีด้วย ร่างกายเราเป็นระบบอัจฉริยะเสียยิ่งกว่าที่ทำงานกำหนดด้วยการกำหนดของ DNA บวกกับพลังงานจากอาหารที่เติมเข้าไป เราเปลี่ยน DNA ไม่ได้เพราะเป็นกรรมพันธุ์ เฉพาะตัวที่ได้รับถ่ายทอดจากพ่อแม่ แต่อาหารที่เป็น INPUT หลักอาจให้ผลที่แตกต่างกันต่อร่างกาย สุขภาพ และแม้แต่อารมณ์ของบุคคล นักกีฬาเก่งๆ ต้องได้รับกำหนดและควบคุมโปรแกรมอาหารสำหรับการเอาชนะการแข่งขัน แต่สำหรับบุคคลในฐานะของครอบครัว และการเป็นทรัพยากรมนุษย์ของประเทศเรามองข้ามเรื่องอาหารไปโดยสิ้นเชิง ในวันนี้ INPUT

อาหาร กำลังกำหนดคุณภาพของบุคลากร กำหนดสมอง กำหนดสุขภาพ ความเจ็บป่วย และความสุข ทั้งในระดับปัจเจกและระดับบุคคลโดยรวม วันนี้ประชากรประเทศไทยกำลังเผชิญกับความตาย และความเจ็บป่วยจากโรคร้าย มะเร็ง และหลอดเลือด ซึ่งสาเหตุใหญ่มาจากการบริโภคอาหารที่เป็นภาวะโภชนาการเกิน เผชิญกับโรคอ้วนและเบาหวาน เผชิญกับสถิติเด็กไทยไอคิวต่ำทั้งที่อาหารไม่ได้ขาดแคลน ฯลฯ ประเทศเจริญขึ้น GDP เพิ่มมากขึ้น เทคโนโลยีดีขึ้น แต่ความเจ็บป่วยและการตายก็เพิ่มมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญมิติของอาหารต่อการพัฒนาบุคลากรให้แข็งแกร่งต่อการแข่งขันในเวทีภูมิภาคหรือเวทีโลก และแม้แต่ต่อครอบครัว เป็นบริบทสำคัญที่จำเป็นต้องคำนึงถึงอย่างจริงจังมากยิ่งขึ้นในการพัฒนาเพื่อให้เกิดความสุข เกิดประสิทธิภาพ รวมทั้งการลดภาระค่าใช้จ่ายของการรักษาพยาบาลของรัฐ และครอบครัวที่นับวันยิ่งทวีมากขึ้นทุกที

อะไรกำลังเกิดขึ้นกับภาวะสุขภาพของคนไทย

ประเทศไทยใหญ่เป็นอันดับ 20 ของโลกในด้านมีประชากรมาก แต่บริษัทประเทศไทยของเรามีทรัพยากรบุคคลที่มีประสิทธิภาพและศักยภาพเพียงไร ผู้อยู่ในวงการ

HR จะคิดอ่านเช่นไรต่อกำลังคนและอนาคตของเรา โดยเฉพาะในห้วงขณะที่ประเทศกำลังก้าวเข้าสู่การเป็นส่วนหนึ่งของ AEC ซึ่งเป็นประชาคมขนาดใหญ่ที่มีประชากรรวมกัน 600 ล้านคน คนของเราแข็งแรงและพร้อมทางกาย ใจ สติปัญญา เพียงไหน ที่จะสู้กับการแข่งขัน หรือจะมีความสามารถในการรับมือกับการเปลี่ยนแปลงของภูมิภาคนี้และของโลก รวมทั้งการสามารถดำรงอยู่อย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างที่มีมนุษย์ควรจะได้รับ

ชีวิตเป็นองค์รวมประกอบกันขึ้นมาจากหลายองค์ประกอบ ตั้งต้นเติบโตจากเซลล์เดี่ยวที่มาจากพันธุกรรมของพ่อและแม่ เพิ่มขยายเซลล์เป็นร่างกายและเติบโตผ่านการหล่อเลี้ยงจากอาหาร น้ำ อากาศ และจากความรัก Input ที่ได้รับหรือที่มนุษย์เติมให้ตัวเองทุกวัน ทั้งอาหารทางกาย หรือเรื่องราวที่ใส่ไปในทางจิต ทำให้เราเริ่มแตกต่างกันออกไปๆ มากขึ้นๆ ต้นไม้ชนิดเดียวกันที่ปลูกในกระถางที่มีสิ่งแวดล้อมอันจำกัด เทียบกับต้นไม้ที่ขึ้นในป่าธรรมชาติ ต้นไม้ในป่าธรรมชาติจะเติบโตเป็นไม้ใหญ่กว่ามากมายนัก

เช่นเดียวกัน วันนี้ ทุกท่านทราบดี สหรัฐอเมริกาหรือยุโรปซึ่งมีการเจริญทางเศรษฐกิจและวัตถุมากมาย วันนี้กำลังเผชิญกับสภาวะเศรษฐกิจจะจกจกจนถึงขั้นถดถอย ความรวย เทคโนโลยี และการศึกษาอันมากมาย ทำไมไม่สามารถป้องกันและแก้ไขปัญหาเหล่านี้ได้ ทั่วโลกกำลังถูกมะเร็งคุกคาม สหรัฐอเมริกาก็กำลังเผชิญกับปัญหาโรคอ้วนอย่างรุนแรงของประชากร ฯลฯ หากการพัฒนาหมายถึงความพยายามทำให้มนุษย์มีความสุข แต่จากบทเรียนในประเทศร่ำรวยทางตะวันตก การเร่งพัฒนาทางกายภาพของวัตถุ สิ่งก่อสร้าง และทางเศรษฐกิจ กลับเป็นการพัฒนาไปสู่การเจ็บป่วยที่มากขึ้นโดยเฉพาะการเจ็บป่วยจากปัญหาการบริโภคที่มากเกินไปหรือบริโภคไม่ถูกต้อง ไม่ใช่การขาดแคลนการบริโภคเสียแล้ว แล้วเช่นนี้การกินอาหารเกี่ยวข้องกับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์หรือพัฒนาความสุขหรือไม่ ขอเชิญทุกท่านทบทวนข้อมูลสุขภาพภาวะของคนไทยไปด้วยกัน

FACT SHEET สภาวะสุขภาพคนไทย

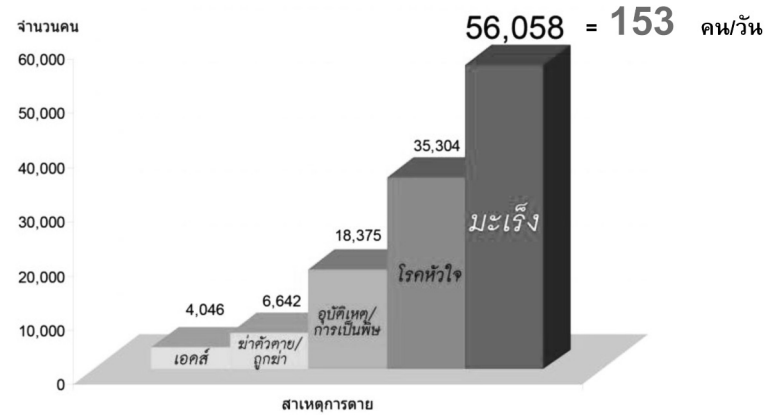
- ภาพรวมสุขภาพ
 - ค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพของคนไทยเพิ่มสูงขึ้นมาก ในปี 2548 มูลค่า 248,079 ล้านบาท เพิ่มจาก 147,837 ล้านบาท ในปี 2538 เพิ่มขึ้น 6.6% ต่อปี เพิ่มเกือบเท่า GDP (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม, รายงานสุขภาพคนไทย, 2552)
 - การตายของประชากรไทย ปี 2551 เป็นกลุ่มอาการสาเหตุจากโรคไม่ติดต่อสูงเป็น 71% (กลุ่มโรคติดต่อกลับลดลงเป็น 29%) และในจำนวนนี้โรคไม่ติดต่อนี้ กลุ่มอาการใหญ่ๆ เป็นโรคระบบหัวใจและหลอดเลือด มะเร็ง เบาหวาน รวม 45% จาก 71% (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม, รายงานสุขภาพคนไทย, 2555)

มะเร็งจู่โจม

- กระทรวงสาธารณสุข โดยรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุขเปิดเผย คนไทยตายด้วยสาเหตุมะเร็งเป็นอันดับหนึ่งอย่างต่อเนื่องเป็นสิบปี ล่าสุด ปี 2554 มีคนตาย 61,082 คน (เฉลี่ยชั่วโมงละเกือบ 7 คน) และมีผู้ป่วยมะเร็งเพิ่ม ปีละนับ 118,600 ราย เช่นเดียวกันในปี 2551 มะเร็งเป็นสาเหตุการตายอันดับหนึ่งของโลกจำนวน 7.6 ล้านราย (WHO) และคาดการณ์ว่าอีก 17 ปีข้างหน้า (2573) จะมีผู้เสียชีวิตเพราะมะเร็ง ปีละ 13 ล้านราย (ข่าวกรุงเทพธุรกิจ 6 ก.พ., 2556)

ก่อนหน้านั้น อัตราการตายของคนไทย ปี 2552 (ภาพที่ 1) สองสาเหตุใหญ่ของการตายคือมะเร็งและโรคหัวใจและหลอดเลือด รวมกันสูงถึง 58% ซึ่งทั้งสองกรณีเป็นการเจ็บป่วยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการใช้ชีวิตและการบริโภคอาหาร และเป็นสถิติการตายที่สูงมากหากเทียบกับการตายจากอุบัติเหตุในช่วงสงครามที่รัฐพยายามรณรงค์ลดการตาย และสูงกว่าการตายจากก่อการร้ายใดๆ แต่เรากลับตระหนักน้อยและไม่ค่อยให้ความสำคัญ (สำนักปลัดกระทรวงสาธารณสุข, สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์, 2552)

ภาพที่ 1 อัตราการตายของคนไทย ล่าสุด (2552)



ที่มา: สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักปลัดกระทรวงสาธารณสุข

ผู้ก่อการร้ายใหม่มาเยือน : โรคหัวใจและหลอดเลือด

เบาหวานและโรคอ้วน

- สาเหตุการตายของคนไทยเป็นอันดับสอง รองจาก มะเร็ง คือ โรคหัวใจและหลอดเลือด ปี 2552 มีคนเสียชีวิต 35,304 คนต่อปี

- กรณีเบาหวาน กระทรวงสาธารณสุขคาดว่า (2573) คนไทยเป็นเบาหวานเกือบ 5 ล้านราย มีคนเสียชีวิตปีละ 50,000 คน และมีแนวโน้มเด็กเป็นมากขึ้น

- จากรายงานสุขภาพคนไทย 2554 (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม, 2554) ระบุว่าในช่วง 10 ปี ที่ผ่านมา ประเทศไทยเป็นประเทศที่อุบัติการณ์โรคอ้วนในเด็กเพิ่มขึ้นเร็วที่สุดในโลก และระบุเพิ่มเติมถึงข้อมูลจากกรมอนามัย ว่า ปี 2550 คนไทยเผชิญโรคอ้วน 10.2 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 35 ของประชากรอายุ 35 ปี ขึ้นไป และข้อมูลจากกระทรวงสาธารณสุข ระบุว่าเมื่อปี 2505 คนไทยกินอาหารประเภทไขมันเพียง 18 กรัมต่อวัน (8.9% ของพลังงานที่ได้รับทั้งหมดต่อวัน) เพิ่มขึ้นเป็น 42-45 กรัมต่อวัน (เท่ากับ 22-26% ของพลังงานที่ได้รับทั้งหมดต่อวัน) รายงานยังระบุเพิ่มเติมว่าสาเหตุโรคอ้วนมาจากการกินที่ล้นเกิน โดยเฉพาะขนมจุก

เด็กไทยเผชิญความอ่อนแอที่บั่นทอน

- กรมอนามัยเผย เด็กไทยมีภาวะทุพโภชนาการ คาดปี 2558 มีเด็กอ้วนสูงถึง 1 ใน 10 เสี่ยงเป็นโรคเบาหวาน ความดัน หัวใจและหลอดเลือด (เด็กอ้วนเสี่ยงไตวายมากกว่าปกติ

19 เท่า)

- ศูนย์เวชศาสตร์อายุรวัฒน์นานาชาติ กระทรวงวิทยาศาสตร์ฯ เปิดเผยว่าสถิติโรคอ้วนในประเทศไทยพุ่งสูงขึ้นกว่า 1 ใน 5 ของประชากร (กระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี, 6 ก.พ. 2556)

- ปี 2553 กรมอนามัย (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม, รายงานสุขภาพคนไทย, 2554) เปิดเผยว่า เด็กไทยมีพัฒนาการทางเขาวนปัญญาเฉลี่ยลดลง จาก 91 เป็น 88 ซึ่งต่ำกว่าเกณฑ์ที่ WHO กำหนด ไว้ที่ 90-100 และน่าตกใจว่าเด็กไทยซื้อขนมกินเฉลี่ยคนละ 9,800 บาทต่อปี ซึ่งสูงกว่าค่าใช้จ่ายเพื่อการศึกษาที่จ่ายเพียงปีละ 3,024 บาทต่อคนต่อปี รายงานดังกล่าวยังระบุเพิ่มเติมว่า อนาคตเด็กไทยเขาวนอยู่บนเส้นด้าย และอุปนายกสมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทย อธิบายเพิ่มเติมว่า เด็กที่ขาดสารอาหารจะแคระแกร็น มีสติปัญญาต่ำ และเมื่อโตขึ้นจะมีความสามารถในการสร้างรายได้น้อยกว่ากลุ่มที่ได้รับอาหารเหมาะสม ปัญหาทุพโภชนาการในเด็กมีผลทำให้รายได้ของประเทศลดลงถึงร้อยละ 2-3%

สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทยรายงานผลการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยทั่วประเทศใน 21 จังหวัด (2551-2552) พบว่าเด็กไทยมีเขาวนปัญญาต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานที่ 90 ถึงร้อยละ 25 และสรุปเพิ่มเติมว่า สิ่งแวดล้อม การศึกษา อาหาร มีส่วนประกอบทำให้ไอคิวลดลง

FACT SHEET การเกษตรสารเคมี สถิติก้าวหน้า ?

- จาก website ของ สสส. รายงานว่า ในปี 2543 FOA ระบุว่า ไทยมีพื้นที่เกษตรกรรมอันดับ 48 ของโลก...แต่ไทยใช้สารเคมีกำจัดแมลงศัตรูพืชเป็นอันดับ 5 ของโลก ไทยใช้สารเคมีกำจัดวัชพืชเป็นอันดับ 4 ของโลก

- ไทยนำเข้าสารเคมีเกษตร ซึ่งได้แก่ สารเคมีกำจัดศัตรูพืชและปุ๋ยเคมีเพิ่มขึ้นๆ โดยในปี 2552 มีมูลค่าการนำเข้า 20,683 ล้านบาทต่อปี ในจำนวนนี้ คิดเป็นสัดส่วนสารเคมีกำจัดศัตรูพืชสูงถึง 81% ทั้งนี้การใช้สารเคมีกำจัดศัตรูพืชเพิ่มขึ้นเป็นลำดับ จาก 39,063 ตันต่อปีเพิ่มเป็น 118,152 ตันต่อปี เพิ่มขึ้น 202% ในช่วง 7 ปี (กรมวิชาการเกษตร, สำนักงานควบคุมพืชและวัสดุการเกษตร ฝ่ายวัตถุมีพิษ, 2552)

- กรกฎาคม 2554 อีซูประกาศห้ามนำเข้า พืชผักไทยเด็ดขาด เพราะตรวจพบสารพิษต้องห้ามถึง 15 รายการ 6 รายการเป็นสารพิษร้ายแรงที่สหรัฐอเมริกาและสหภาพยุโรปห้ามใช้

จากอาหารถึงมะเร็ง เจ็บหนัก แล้วจนเจ็บบพลัน

เมื่อเจ็บป่วยหมายถึงความทุกข์มหาศาล และการเจ็บแล้วจน หากครอบครัวใดมีใครเป็นมะเร็ง เบาหวาน หัวใจ ไต หมายถึง การต้องเสียเงินต่อเนื่องหลายๆ ล้านในการรักษาหรือแม้แต่การประคองชีวิตไว้ และอาจเอาไม่อยู่ เสียเงินเปล่า และเดินสู่ความตายในที่สุด ถ้ายังอยู่ในพฤติกรรมการใช้ชีวิตแบบเดิมๆ

การเจ็บป่วยของคนไทยในปัจจุบัน 70% เป็นกลุ่มของโรคไม่ติดต่อ ไม่ได้เกิดจากเชื้อโรค ไม่ได้เกิดจากการขาดแคลนอาหาร แต่สาเหตุใหญ่เกิดจากพฤติกรรม การบริโภคที่มากเกินไป เกินกว่าธรรมชาติของร่างกายจะสามารถจัดการหรือรับภาระได้ เพราะร่างกายของมนุษย์มี Software กำหนดการทำงานของอวัยวะและระบบต่างๆ ของร่างกายโดยชุดของ gene ดั้งเดิม ซึ่งเป็น gene ในยุคแรกตามธรรมชาติที่สร้างไว้ ในวิวัฒนาการการเกิดมนุษย์มีวิวัฒนาการของพืชและสัตว์ควบคู่กันมาจากหลักฐานทาง

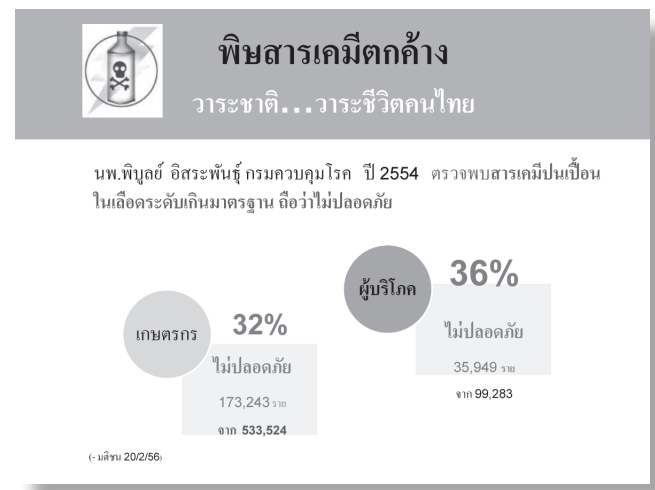
สรีระวิทยา มนุษย์เป็นสัตว์กินพืชเป็นหลัก อวัยวะ และสารเคมีในระบบการทำงานของร่างกาย เช่น เอนไซม์ น้ำย่อย ระบบเลือด ฯลฯ ถูกออกแบบไว้โดยมีคุณสมบัติทางเคมี พิสิกส์ที่ชัดเจน อาทิ ร่างกายมนุษย์มีอุณหภูมิที่ 37 องศา ระบบเลือดของมนุษย์มี pH = 7.4 มีฤทธิ์เป็นด่างอ่อนๆ เท่านั้น หากทานอาหารที่มีฤทธิ์เป็นกรดหรือมีสารพิษแฝงอยู่ สิ่งเหล่านี้จะไปทำให้ร่างกายเสียสมดุล เกิดอนุมูลอิสระ (Free Radical) ทำร้ายเซลล์ในร่างกาย และอาหารที่มีฤทธิ์เป็นกรดจะทำให้ pH เปลี่ยนไปจากจุดสมดุล การเปลี่ยนแปลงของ pH ของเลือด มีผลกระทบอย่างมาก กระบวนการทำงานของร่างกายเป็นกระบวนการทางเคมีที่สัมพันธ์กับระดับความเป็นกรดด่างของเซลล์ ในสภาวะที่ pH ต่ำกว่า 7.0 เป็นสภาวะที่เลือดเป็นกรด เป็นภาวะที่ร่างกายเสียสมดุล และเป็นสภาวะที่กระตุ้นให้เกิดเซลล์มะเร็ง จึงไม่น่าแปลกใจที่สถิติการเป็นมะเร็งเพิ่มขึ้นมากเป็นลำดับ และหากการเสียสมดุลติดต่อกันนาน เซลล์มะเร็งจะโตขึ้นๆ เกิดเป็นความเจ็บป่วยของร่างกาย และตามด้วยปัญหาทางอารมณ์ และกระทบค่าใช้จ่ายทางการเงิน

อาหารไม่ใช่เพียงแค่ทานอร่อยหรืออิมไปเป็นมือๆ แต่อาหารเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงสร้างเซลล์ชีวิต เซลล์ทุกเซลล์ในร่างกายได้อาหารจากกระแสเลือด การทานอาหารจึงมีผลต่อระบบการย่อยและการสร้างเลือดที่ดี แต่อาหารที่เราชอบทานในปัจจุบันแตกต่างไปจากอาหารธรรมชาติแบบเดิมมาก อาหารปัจจุบันเป็นอาหารที่มากเกินไป 3 ประเด็นใหญ่ๆ คือ

1. รับสารเคมีอันตรายมากเกินไป

ระบบการผลิตอาหารในปัจจุบันเป็นระบบผลิตแบบอุตสาหกรรมขนาดใหญ่ (Mass Production) และส่งขายไกลๆ จึงใช้สารเคมีเกษตรเพื่อให้ได้ผลผลิตจำนวนมากๆ ด้วยต้นทุนต่ำที่สุด มีการใช้ปุ๋ยเคมี ยาฆ่าแมลง ยาฆ่าหญ้า ฮอโรโมน และสารเร่งจำนวนมหาศาลซึ่งเพิ่มมากขึ้นทุกปี จากปี 2547-2552 ไทยนำเข้าสารกำจัดศัตรูพืชและสารเคมีกำจัดแมลง เพิ่มขึ้น 39% จาก 14,862 ล้านบาท เพิ่มเป็น 20,683 ล้านบาท ในปี 2552 และตั้งข้อมูลประเทศไทยใช้ยาฆ่าหญ้าสูงเป็นอันดับ 4 ของโลก และใช้ยาฆ่าแมลงสูงเป็นอันดับ 5 ของ

โลก ในขณะที่เรามีพื้นที่เกษตรกรรมเป็นอันดับ 48 ของโลก และมีการใช้สารเคมีเพื่อยืดอายุผลผลิตในกระบวนการแปรรูปอาหารให้อายุยาวขึ้น ไม่ให้เน่าเสียตามเวลาของธรรมชาติ เช่น การใช้ ฟอรัมาลิน สารกันบูด และการแต่งสี แต่งรสชาติหลอกคนกิน เช่น การใช้ในเตตระทรงเนื้อแดง การใช้สารฟอกขาว การใช้สีย้อมผ้า หรือการใช้สารบอแรกซ์ ให้เต็งกรอบ เป็นต้น สารเคมีพวกนี้เป็นสารพิษอันตราย สลายตัวยาก และเป็นสารก่อมะเร็ง เมื่อทานมาก ค่อยๆสะสมจนเต็มพิกัด ก็สำแดงเดชร้ายกาจถึงป่วยถึงตาย ร่างกายเราด้วยความที่มีแบบแผนการทำงานเป็นระบบที่ชัดเจน ไม่เคยรู้จักสารพิษเหล่านี้จึงไม่มีความสามารถในการย่อยสลายสารเคมีแปลกๆ จึงทำได้เพียงขับออกให้มากที่สุดทาง ตับ ไต ทางผิวหนัง ทางการขับถ่าย ถ้ารับเข้ามากเกินไปจนขับไม่ได้ ตอนนั้นก็เกิดเรื่อง สารพิษจะถูกสะสมคอยก่อกวน กระตุ้นการเกิดเซลล์มะเร็งมากเข้าก็กลายเป็น



เซลล์อันทพาลไม่เชื้อฟังร่างกาย ควบคุมไม่ได้ ขยาย ลูกหลานแทรกซึมไปทั่ว ทำลายระบบร่างกาย แย่งอาหารจากเซลล์ดีหนักๆ เข้า ทำให้ร่างกายตายได้

มีคนมักพูดกันว่าอาหารไม่เพียงพอสำหรับเลี้ยงผู้คนในโลกที่ทวีไทย ดังนั้นต้องผลิตมากๆ โดยใช้สารเคมี ไม่ใช่จะผลิตได้ไม่พอ อาจจะจริงส่วนหนึ่ง แต่ปัจจุบันตั้งข้อมูลความเจ็บป่วยไม่ใช่เพราะขาดอาหาร แต่เพราะการบริโภคที่มากเกินไป และหากประชาชนเป็นลูกหลานในครอบครัวหรือแม้แต่ตัวเราเอง เรากำลังวางยาพิษด้วยการป้อนเขาทุกๆ วัน

ด้วยอาหารที่มีสารพิษอันตรายถึงชีวิตหรือ และเราในฐานะผู้ปกครองก็ต้องรับภาระเยียวยาความเจ็บป่วยอีก หรือจะปล่อยช่างหัวมัน ใจเราทำด้วยอะไรภายใต้การพัฒนาทางเศรษฐกิจที่รุดหน้าเช่นนี้ และเรากำลังสร้างทรัพยากรบุคคลแบบไหนให้ประเทศที่รักของเรา

การใช้สารเคมีอันตราย ไม่เพียงเกษตรกรผู้ผลิตเสี่ยง เพราะเป็นคนได้รับตรงๆ ในขณะที่ใช้ยาฉีดพ่น จากงานวิจัยของกรมควบคุมโรค ตรวจเลือดเกษตรกรพบว่าเกษตรกรมีความเสี่ยง 32% แต่ที่น่าตกใจกลับพบว่าผู้บริโภคมีความเสี่ยงมากกว่าเป็น 36% อาจเพราะเกษตรกรผู้ใช้ระมัดระวังและไม่กินของที่ฉีดพ่น เกษตรกรมักแยกแปลงที่ตนเองไว้ต่างหาก ไม่ฉีดพ่นสารเคมี เกษตรกรอยู่ในภาวะจำยอมทั้งที่อันตราย เพราะถ้าไม่ฉีดปุ๋ยหรือยา ก็ขายไม่ได้ในตลาดที่ไม่มีทางเลือกให้มากนัก (กรมควบคุมโรค, 2554)

ผู้บริโภคเสี่ยงกว่ามากเพราะเลือกของสวย แต่ไม่รู้ที่มา ไม่มีโอกาสรู้เห็นการใช้สารเคมีอันตราย การบริโภคจึงเป็นการนำเข้าสารพิษสู่ตัวโดยตรง ทั้งที่ไม่มีส่วนฉีดพ่นยานอกจากนั้นที่อันตรายคือผู้รักสุขภาพจะพยายามทานผักโดยเฉพาะผักสลัด แต่ถ้าไม่ใช่ผักสะอาดจากสารเคมี ก็กลับเป็นการนำสารเคมีเข้าตัวมากยิ่งขึ้น

การใช้สารเคมีอันตรายในการผลิตอาหารที่มากเกินไปกระทบต่อคุณภาพสิ่งแวดล้อม ดิน น้ำ อากาศ และยิ่งส่งผลกระทบต่อพืช สัตว์ในห่วงโซ่อาหาร ได้รับสารเคมีอันตรายนี้เข้าไปด้วย และส่งผ่านสารเคมีตกค้างมาถึงผู้บริโภคอีกทางหนึ่ง

2. คนไทยทานไขมัน น้ำตาล มากเกิน กระทบสุขภาพและอารมณ์

คนไทยทานน้ำตาลเฉลี่ยวันละ 16 ช้อนชา มากกว่าเกณฑ์ปกติ (6 ช้อนชา) ถึง 3 เท่า น้ำตาลถ้าทานแต่น้อยจะเป็นความอร่อยและรื่นรมย์ในการทานอาหาร แต่หากมากเกินไป น้ำตาลกลับกลายเป็นสารอันตราย เพราะส่วนที่มากเกินไปเมื่อเข้าสู่กระแสเลือด จะทำให้เกิดสภาวะเลือดเป็นกรด ร่างกายต้องขับออก โดยเอนไซม์อินซูลิน หากอินซูลินถูกกระตุ้นให้ทำงานบ่อยมากเกินไป สมรรถนะ

กลับสูญเสียไปจนการหลั่งสารอินซูลินลดลงๆ ตอนนี้อาหารหวานก็มาเยือน และถ้าเป็นนานเข้าจะกระทบไต ทำให้ไตวาย ขับของเสียออกจากเลือดไม่ได้ จึงต้องอาศัยเครื่องฟอกไต ถึงตรงนี้ก็จนถึงขั้นล้มละลายได้ เพราะใช้เงินระดับประคองรักษาชีวิตอย่างมหาศาล

น้ำตาลที่มากเกินไป ยังถูกเปลี่ยนไปเป็นไขมันสะสม กลายเป็นอ้วน และเป็นโรคอ้วน สะสมในตับทำให้ตับเสียหาย เป็นโรคอ้วนนานเข้า เสี่ยงเป็นมะเร็งต่ออวัยวะอื่น ๆ ง่ายขึ้น

น้ำตาลและไขมันที่มากเกินไปยังสะสมพอกในหลอดเลือดตามที่ต่างๆ กัน แล้วแต่ในแต่ละคน กลายเป็นโรคหลอดเลือดอุดตันในหัวใจ สมอง ซึ่งเป็นสาเหตุใหญ่อันดับต้นของการตายของคนไทยรองจากมะเร็ง

โรคอ้วนถือเป็นสาเหตุการตายอันดับ 5 ของโลก และต่อปี มีผู้เสียชีวิตจากโรคอ้วนปีละ 2,800,000 คน ในนิวเจอร์ซีย์ ได้มีความพยายามออกกฎหมายคุมเข้มน้ำตาลและไขมัน (CH7NEWS, 16 มี.ค. 2556)

อีกตัวอย่างของน้ำตาลกับอารมณ์ Voice of America (May 4, 2013) รายงานการศึกษาโดย National ; Institute of Health ของสหรัฐอเมริกา พบว่าผู้ที่ดื่มน้ำอัดลมมากกว่าวันละ 4 กระป๋องต่อวัน เสี่ยงต่ออาการซึมเศร้ามากกว่าปกติ 30% และหากเป็นเครื่องดื่มช็อคโกแลต น้ำตาลหรือน้ำอัดลมแบบ Diet ความเสี่ยงจะมากขึ้นอีก การวิจัยนี้สำรวจคนมากกว่า 250,000 คน นักวิจัยไม่พบความเชื่อมโยงโดยตรงระหว่างน้ำตาลกับอาการซึมเศร้า แต่พอจะตั้งสมมติฐานเบื้องต้นได้ว่า ผู้นิยมดื่มเครื่องดื่มดังกล่าวในปริมาณมากมักเป็นโรคเบาหวานและโรคอ้วน ซึ่งเชื่อมโยงกับโรคซึมเศร้า

3. คนไทยทานเนื้อสัตว์มากขึ้นมาก

ตาม WHO คนไทยทานอาหารผักผลไม้ (เฉลี่ยเพียง 275 กรัม/คน/วัน) เพียงครึ่งของมาตรฐานที่ควรจะเป็น (400 กรัม/คน/วัน) จากการเปลี่ยนแปลงไปบริโภคอาหารตามอย่างประเทศตะวันตก เช่น สเต็กหรือเนื้อปิ้งย่างทั้งหลาย คนตะวันตกทานเนื้อสัตว์มากเพราะต้องการพลังงานไว้

ต่อสู้กับความหนาว แต่ไทยเป็นประเทศร้อนและในเขตเมืองทานมาก แต่ออกกำลังกายน้อย พลังงานจากเนื้อสัตว์ที่ทานมากเกินไปและไม่ถูกเผาผลาญกลับสร้างปัญหา เพราะกระบวนการย่อยเนื้อสัตว์ในร่างกายจะให้สารที่เป็นกรดออกมาด้วย ทำให้เกิดสภาวะกรดในร่างกายและกระแสเลือดกระทบ pH ของเลือดอีกแล้ว เสี่ยงสมดุลของระบบร่างกายนำไปสู่ความเจ็บป่วย

โดยปกติ เนื้อสัตว์มีไขมัน และวิธีการปรุงก็ใช้ไขมันทานมากเกินไปก็สะสมไขมันมาก ผลลัพธ์ก็คือ โรคอ้วน โรคหัวใจ และหลอดเลือด และปัจจุบันการเลี้ยงสัตว์ทางอุตสาหกรรมก็เช่นเดียวกัน ใช้สารเคมี ฮอโมนเร่ง และยาปฏิชีวนะเพื่อเร่งให้ได้เนื้อมากๆ โดยเวลาการเลี้ยงลดลง อาทิ ไก่เลี้ยงแบบพื้นบ้าน กว่าที่จะโตตามธรรมชาติจะใช้เวลา 4-6 เดือน แต่การเลี้ยงเพื่อเร่งได้เนื้อแบบอุตสาหกรรม จะใช้เวลาเพียง 1.5 เดือน โดยได้น้ำหนักที่มากกว่า และเนื้อที่ได้เป็นผลพวงของอาหารและสารเพิ่มเติมต่างๆ แตกต่างไปจากเนื้อที่ค่อยๆเติบโตตามธรรมชาติ มีพลังของอาหารและรสชาติที่ดีกว่า เต็มวัยนี้เด็ก ๆ ของเราเป็นหนุ่มสาวเร็วเพราะกินอาหารที่มีพลังงานและส่วนเกินจากการเลี้ยงแบบนี้หรือเปล่า

- ล่าสุด 16 มี.ค. 2556 กรมอนามัยโดย รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข เปิดเผยว่าในปี 2554 มีคุณแม่วัยรุ่นอายุต่ำกว่า 20 ปี คลอดบุตรเฉลี่ยวันละถึง 370 คน

กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ระบุว่า สถิติการคลอดบุตรของแม่อายุต่ำกว่า 20 ปี ในประเทศไทย สูงเป็นอันดับสองของโลก และเป็นอันดับหนึ่งในเอเชีย (มดิชน ออนไลน์, 2556)

- และจากข้อมูลเชิงประจักษ์ในโรงพยาบาลของรัฐแห่งหนึ่ง เราจะพบคุณแม่อายุ 18 ปี ตั้งท้องลูกคนที่สาม คุณแม่วัยเรียนยังไม่จบ จะเลี้ยงลูกอย่างไร เด็กๆ จะเติบโตอย่างไรในภาวะความไม่พร้อมเช่นนี้ อาหารเป็นสาเหตุหนึ่งของการนำมาซึ่งปัญหาล้างคัมด้วยหรือเปล่า ประเด็นนี้ควรจะได้มีการวิจัยเพิ่มเติมขึ้น

เพราะสิ่งนี้ๆ เป็นปัจจัย กินอย่างไรเป็นอย่างนั้น

กินอย่างไรเป็นอย่างนั้น “ You Are What You Eat” วลีเตือนใจที่สะท้อนความจริงมาก คนไทยเป็นมะเร็งมากขึ้น เพราะวิถีการกิน การรับสารเคมีเป็นพิษ การรับสารพลังงานที่มากเกินไป เด็กๆ ของเราโดยเฉพาะในเมืองใหญ่ กินมาก แต่เป็นอาหารขยะ Junk Food ที่ธาตุอาหารน้อย ไขมัน น้ำตาล เกลือ มากเกินขนาด เมื่อกินอาหารขยะ สมองจะไม่ขยะได้อย่างไร สมองของเราก็เป็นได้ที่เรากิน ตามรายงานวิจัยเด็กไทยไอคิวต่ำ สาเหตุใหญ่มาจากอาหารด้วย เด็กไทยเป็นหนุ่มสาวเร็ว อารมณ์ร้อน ก้าวร้าวมากขึ้นเพราะได้รับพลังงานและฮอร์โมนที่ล้นเกินมาจากอาหารด้วยไข่มุขใหม่ ถึงตรงนี้อาหารไม่เป็นเพียงเรื่องสักแต่อาหาร แต่อาหารเป็นตัวนำสาร การพัฒนาหัวใจ อารมณ์ บุคลิกของเราให้มีประสิทธิภาพ มีความสุข หรือเป็นสารบั่นทอนได้เท่าๆ กัน เมื่อเร็วๆ นี้ ได้ยินข่าวว่าสายการบินของประเทศซามัว คิดค่าโดยสารตามน้ำหนักตัว เหตุเพราะซามัวมีคนอ้วนมาก เพราะชาวซามัว เปลี่ยนวิถีชีวิตจากการเกษตร บริโภคพืชผัก หันไปบริโภคเนื้อ กระบือยอคิดที่นำเข้ามาแทน ผลเลยเกิดขนาดอ้วนเอาไม่อยู่ อาหารเอาเรื่องขึ้นมาจริงๆ จนเดือดร้อนกระเป๋าเงิน แม้แต่เรื่องเล็กๆ อย่างค่าตัวเดินทาง

กินอาหาร ต้องกินพลังชีวิตในอาหาร

เราคงเคยได้ยินว่า ร่างกายเป็นวิหารอันศักดิ์สิทธิ์ เป็นของมีค่าที่สุดที่หาค่ามิได้ ไม่มีชีวิต ไม่มีสิ่งอื่น วิหารร่างกายนี้ต้องการการดูแลใส่ใจอย่างจริงจัง ธรรมชาติให้พืชผักนำสารอาหารที่มากด้วยพลังชีวิตที่รับทอดจากพลังแสงอาทิตย์ น้ำ อากาศ และธาตุอาหารจากดิน การกินอาหารจึงต้องกินพลังชีวิตที่ให้กับเซลล์ และต้องไม่มีสารเคมีอันตรายที่บั่นทอน พืชผักที่ปลูกแบบเกษตรอินทรีย์เป็นพืชผักที่มีพลังชีวิตมาก มีธาตุอาหารจำเป็นหลากหลาย และสะอาดจากสารเคมีอันตรายมากที่สุดที่มนุษย์ทำการเกษตรได้ เป็นพืชผักที่คู่ควรกับร่างกายของเรา

เราทำการทดลองกันง่ายๆ และทำกันบ่อยๆ เพื่อคอยตรวจเช็คเรื่องพลังชีวิตในอาหาร โดยเทียบผักชนิดเดียวกัน

ที่ปลูกในวิธีเกษตรอินทรีย์ (Organic) กับผักทั่วไปที่ปลูกโดยใช้สารเคมีกำจัดศัตรูพืชและปุ๋ยเคมี เราเอาผักทั้งสอง (แครอท) ใส่โหลแก้ว ตั้งทิ้งไว้ข้างๆ กัน คอยสังเกตอาการ เมื่อเวลาผ่านไป เราจะพบผลที่แตกต่างกันอย่างชัดเจน (ภาพที่ 2) ผักเกษตรอินทรีย์ยังคงสภาพดี แข็งแรง ในขณะที่ผักเคมีสิ้นสภาพ เปื่อยยุ่ย น้ำเอิ้ม เน่า นี่หมายถึงพลังชีวิต และการมีอะไรๆ ที่อยู่ในตัวแครอทต่างกัน แครอทเคมีมีสารเคมีในตัวที่ทำลายแม้กระทั่งตัวเองอย่างรวดเร็ว อาหารเหมือนกันด้วย Form แต่ไม่เหมือนกันด้วย Function คุณภาพและคุณค่าภายใน เราทำการทดลองบ่อยๆ ในพืชผักชนิดต่างๆ ก็พบผลลักษณะเดียวกัน (ภาพที่ 2)



28 วันผ่านไป



ผักเกษตรอินทรีย์ ดีกว่าผักปลอดสาร

ผักอินทรีย์ (Organic) คือผักที่กระบวนการปลูก เลียนแบบกระบวนการธรรมชาติมากที่สุด ไม่ใช้สารเคมีทุกอย่างในกระบวนการผลิต ทั้งปุ๋ยเคมี ยาฆ่าแมลง ยาฆ่าหญ้า ฮอร์โมนสารเร่ง และเมล็ดพันธุ์ GMO เกษตรอินทรีย์ตั้งต้นที่

การบำรุงดินให้ดินดีด้วยวัสดุธรรมชาติ ให้จุลินทรีย์ย่อยสลายได้เป็นดินที่มีคุณสมบัติ ธาตุอาหารอุดมสมบูรณ์ เมื่อดินดีแข็งแรง พืชได้อาหารจากดินดี ก็แข็งแรง มีภูมิต้านทาน คนกินพืชก็แข็งแรง มีภูมิต้านทานในตัว และกินเกษตรอินทรีย์เพื่อรับทอดพลังชีวิตจากธรรมชาติ

ผักปลอดสาร แท้ที่จริงต้องเรียกได้เพียงว่า “ผักปลอดภัยจากสารพิษ” เพราะเป็นการปลูกพืชที่ยังใช้สารเคมีทุกอย่าง แต่มีข้อกำหนดให้วันก่อนเก็บเกี่ยว 5-7 วัน ที่สำคัญคือวันการใช้จริงใหม่หรือใช้มากน้อยแค่ไหน จะเหลือสารตกค้างมากเพียงไร ผักอีกชนิดคือ ไฮโดรโปนิคส์ เป็นผักในกลุ่มใช้สารเคมีนี้ด้วยเช่นกัน เพาะปลูกและเลี้ยงในปุ๋ยเคมีบางชนิดที่ละลายน้ำ แต่การปลูกอาจทำในโรงเรือน จึงอาจหลีกเลี่ยงการใช้สารเคมีกำจัดแมลงได้ ซึ่งผักไฮโดรโปนิคส์นี้เป็นผักรูปสวย แต่เรื่องธาตุอาหารไม่ครบครันเหมือนได้รับจากดินธรรมชาติ และธาตุในปุ๋ยเคมีบางชนิดอาจมีมากเกินไปที่พืชต้องการโดยเฉพาะปุ๋ยไนเตรท ซึ่งส่วนที่มากเกินไปก็จะมีผลกระทบต่อสุขภาพและสิ่งแวดล้อม

บทสรุป-มิติด้านอาหารเป็นปัจจัยใหญ่ ในการกำหนดคุณภาพคน

สุขภาพอยู่ในกำมือของเราเอง หากไม่ยอมป่วย ไม่อยากจนจนหมดตัวเพราะการป่วย ก็อย่ายอมเสี่ยงให้อาหารอันตรายมาก่อการร้ายในชีวิตเรา เรากำหนดสุขภาพ กำหนดความสุขของเราได้ แต่ต้องรู้เท่าทันและเลือกอาหารสะอาดจากสารเคมีอันตรายในทุกรูปแบบ เลือกวัตถุดิบที่ปลูกหรือเพาะเลี้ยงในแบบที่ใกล้เคียงธรรมชาติมากที่สุดอย่างเกษตรอินทรีย์ (Organic) หรือเกษตรธรรมชาติ ลดน้ำตาล ลดไขมัน ไม่หยวนกับคำว่ากินอะไรก็ได้ เพราะทุกๆ คำที่กิน กำหนดสุขภาพ กำหนดคุณภาพชีวิต และกำหนดการมีชีวิตอยู่ได้ของเรา HR ประเทศไทยควรจะต้องเอาอาหารเป็นบริบทสำคัญในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ เพื่อพร้อมสำหรับประสิทธิภาพและการแข่งขัน และพร้อมสำหรับการเป็นคนไทยที่แข็งแกร่งและมีความสุข A

รายการอ้างอิง

1. สถาบันวิจัยประชากรและสังคม (2552), รายงานสุขภาพคนไทย : เพื่อสุขภาวะแห่งมวลมนุษยชาติ ทยุคความรุนแรง, สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, นครปฐม.
2. สถาบันวิจัยประชากรและสังคม (2554), รายงานสุขภาพ: เชนไอเอ กลไกพัฒนานโยบายสาธารณะเพื่อชีวิตและสุขภาพ, สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, นครปฐม.
3. สถาบันวิจัยประชากรและสังคม (2555), รายงานสุขภาพคนไทย : ความมั่นคงทางอาหาร เงินทองของมา ยา ข้าวปลา สิบจริง, สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, นครปฐม.
4. มะเร็งจุใจม คนไทยตายด้วยสาเหตุมะเร็งเป็นอันดับหนึ่ง. กรุงเทพธุรกิจออนไลน์ [http:// www.bangkokbiznews.com](http://www.bangkokbiznews.com) สืบค้นเมื่อวันที่ 6 กุมภาพันธ์ 2556.
5. สถิติการคลอดบุตรของแม่อายุต่ำกว่า 20 ปี ในประเทศไทย. มติชนออนไลน์ [http:// www.matichon.co.th](http://www.matichon.co.th) มติชนออนไลน์ สืบค้นเมื่อ 16 มกราคม 2556.