[ธรรมชาติบำบัดและสมุนไพร]

วราภรณ์ คีรีพัฒน์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

“อาหารจานช้า” ต้านโลกาภิวัตน์

โลกาภิวัตน์เป็นกระบวนการที่ทำให้ประสบการณ์ในชีวิตประจำวันมีมาตรฐานเดียวกันทั่วโลก ซึ่งเห็นได้จากการแพร่กระจายของสินค้าและแนวความคิดต่าง ๆ เรามีโอกาสเลือกสินค้าจากต่างประเทศที่หลากหลายโดยไม่ต้องไปต่างประเทศ สามารถหาของกินหลากรสโดยไม่ต้องไปไกลบ้าน เราจะพบร้านสะดวกซื้ออยู่ทุกมุมถนน พบร้านค้าแฟรนไชส์อยู่แทบทุกเมือง

โลกเราหมุนอยู่ท่ามกลางกระแสความเป็นสากลที่ไหลไปรอบโลก การค้าที่เคยจำกัดเฉพาะในเมืองใหญ่ๆ ก็ขยายไปทั่วทุกพื้นที่ การเดินทางและการขนส่งที่สะดวกรวดเร็วเป็นปัจจัยร่วมที่สำคัญ เทคโนโลยีอันทันสมัยทำให้การสื่อสารเป็นไปอย่างง่ายดายในพริบตา การเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วยิ่งขึ้น โดยเฉพาะในด้านอาหารที่กระบวนการโลกาภิวัตน์ทำให้การขนส่งอาหารไปถึงมือกลุ่มคนที่ขาดแคลนอาหารและยาที่อยู่ในพื้นที่แห้งแล้งกันดารได้มากขึ้น ในขณะเดียวกันก็ขนส่งเอาอาหารที่ไม่น่าจะเรียกว่าอาหารให้แพร่กระจายไปทั่วโลกด้วยเช่นกัน เช่นเดียวกับมนุษย์ที่เอ็ดเวิร์ด วิลสัน นักชีววิทยาคาดว่าภายในเวลาอีกยี่สิบสามสิบชั่วคน มนุษย์เราจะเหมือนกันหมด ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนเราจะพบผู้คนเผ่าเดียวกันทั่วโลก ทุกคนจะมีเลือดผสมของหลายๆ ชาติอยู่ในตัวเหมือนกันหมด กล่าวได้ว่ามนุษย์จะมีความหลากหลายทางเชื้อชาติเผ่าพันธุ์อย่างไม่เคยเป็นมาก่อน วัฒนธรรม เทคโนโลยี ระบบเศรษฐกิจและสินค้าก็จะพัฒนาไปในทำนองเดียวกัน มีการเลียนแบบสินค้าจนคล้ายคลึงกันไปทั่วโลก แต่เราก็จะพบว่าขณะเดียวกันก็มีการผสมผสานระหว่างสิ่งใหม่กับสิ่งเก่าอย่างลงตัวจนเกิดเป็นสิ่งแปลกใหม่ที่เหมาะกับแต่ละท้องถิ่น แม้แต่อาหารฟาสต์ฟู้ดที่กล่าวกันว่าเป็นสูตรสำเร็จที่ทำให้มีรสชาติอร่อยและหน้าตาเหมือนกันทั่วโลก แต่ในสิ่งที่เกิดขึ้นจริงพบว่านักเก็ตในประเทศไทยรสชาติไม่เหมือนในมาเลเซียหรือในออสเตรเลีย รสชาติของไก่ทอดก็ต่างกัน ร้านฟาสต์ฟู้ดในไทยมีส้มตำ ข้าวเหนียวหมูย่าง พิซซ่าหน้าแกงเขียวหวาน และอื่นๆ เป็นเมนูพิเศษเพิ่มเข้ามาเป็นตัวผสมแต่ละชาติ แกงเขียวหวานหรือต้มยำกุ้งในไทยกับในอเมริกาก็มีรสชาติไม่เหมือนกัน แสดงให้เห็นว่าโลกาภิวัตน์จะไม่อาจละลายความเป็นเอกลักษณ์เฉพาะที่ไปได้ ตราบเท่าที่คนเรายังมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์

ประเทศไทยมีความอุดมสมบูรณ์ของทรัพยากรที่มีความหลากหลายทางชีวภาพสูง รวมทั้งทรัพยากรมนุษย์ที่ประเทศไทยเรายังมีผู้รู้หรือปราชญ์ชาวบ้านที่ยังคงเก็บรักษาภูมิปัญญาท้องถิ่นและเห็นคุณค่าของธรรมชาติอยู่อีกมาก โดยเฉพาะถ้าเรามองเห็นคุณค่าของสิ่งต่างๆ เหล่านี้ ก็จะทำให้สามารถพัฒนาศักยภาพในด้านอาหารและสมุนไพรให้สูงขึ้นได้ ถ้าเรามีความรู้ความคิด และทรัพยากรอันทรงคุณค่าอย่างที่เรามีอยู่ขอเพียงมองให้เห็นคุณค่า และหากจดจำได้ตามประวัติท่านชีวกโกมารภัจจ์ แพทย์ประจำพระองค์พระพุทธเจ้า ท่านให้บทสรุปไว้ว่า พืชทุกชนิดเป็นยา ดังปรากฏในตำราการแพทย์แผนไทย ทำให้เชื่อมั่นได้ว่าประเทศไทยพึ่งตัวเองได้ด้วยเรามีทั้งยาจากอาหารและมีอาหารที่เป็นยา เพราะอาหารและยาของเรามีอยู่อย่างอุดมสมบูรณ์บนผืนแผ่นดินไทย อีกทั้งเรายังมีรากเหง้าของความสงบเนิบช้าที่ดีต่อชีวิตและสุขภาพ

อาหารจานช้า (slow foods) ถูกจุดประกายสร้างค่าและสร้างชื่อไปทั่วโลกโดยนายคาร์โล เพร็ดตินี นักหนังสือพิมพ์ชาวอิตาเลียนที่มองเห็นความเร่งรีบของคนในสังคมยุคนี้ จึงเกิดแรงบันดาลใจรวมตัวกันเป็นสมาคมเพื่อต่อต้านวัฒนธรรมการกินอาหารแบบเร่งรีบที่เรียกกันว่าฟาสต์ฟู้ดและการใช้ชีวิตร้อนรนที่เรียกกันว่าฟาสต์ไลฟ์ ซึ่งขบวนการต่อต้านดังกล่าวขยายตัวเป็นระดับสากลโดยเริ่มจากกลุ่มประเทศในยุโรป เช่น เยอรมนี สวิสเซอร์แลนด์ ฝรั่งเศส สเปน กรีซ แคนาดา ไปยังสหรัฐอเมริกา ข้ามทวีปไปออสเตรเลีย นิวซีแลนด์ ก่อนจะวกกลับมาโด่งดัง

ในเอเชีย กลุ่มสโลว์ฟู้ดก่อตั้งขึ้นมาในปี พ.ศ. 2529 เพื่อปกป้องวัฒนธรรมอาหารโดยมีเป้าหมายหลักคือ การฟื้นฟูคุณค่าของครัวท้องถิ่นที่มีอยู่แล้วให้เด่นชัดขึ้นอีกครั้งเพื่อต่อสู้กับกระแสฟาสต์ฟู้ดที่เข้ามาสร้างมาตรฐานใหม่ทางด้านอาหาร ซึ่งได้ทำลายคุณค่าดั้งเดิมของท้องถิ่นไป สโลว์ฟู้ดจึงหมายถึงการเพาะปลูกและการผลิตที่เคารพกฎของธรรมชาติ เคารพในภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อรักษาความหลากหลายทางชีวภาพ เอาไว้ คาร์โล เพร็ดตินี กล่าวว่าอาหารที่เราผลิตไม่ใช่เป็นเพียงแค่อาหาร แต่เป็นตัวแทนของวัฒนธรรมวิถีชีวิตเกษตรกร เป็นประวัติศาสตร์วิถีชีวิตชนบท แสดงความใส่ใจในชีวิตสัตว์ แสดงความรักในผืนดิน เป็นตัวแทนความทรงจำในวัยเยาว์ ความรู้และภูมิปัญญาที่ถ่ายทอดจากบรรพบุรุษ มีความรู้และความเข้าใจในสภาพแวดล้อมและภูมิอากาศท้องถิ่นเป็นอย่างดี

ในประเทศไทยหากย้อนกลับไปในยุคไม่เกิน 50 ปีที่ผ่านมา เราคงยังจดจำถึงภาพของพืชผักสวนครัว ปลูกผักริมรั้วไว้กินเอง วัตถุดิบที่นำมาปรุงอาหารก็ล้วนเป็นของธรรมชาติที่ปลอดสารพิษ ไม่ต้องห่วงหน้าพะวงหลังว่าได้แช่ผักด้วยโซเดียมไบคาร์บอเนตเพื่อล้างสารพิษเรียบร้อยแล้วหรือยัง เรายังคงจำได้ถึงความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ของเพื่อนบ้านที่มีต่อกัน ทุกครัวเรือนจะปลูกพืชผักไว้กินใช้ในบ้านของตน รวมทั้งผลผลิตที่มีก็สามารถแบ่งปันให้คนในชุมชนได้ ทำให้เกิดการพึ่งพาอาศัยในขณะที่สามารถพึ่งตนเองได้ กล่าวได้ว่าอาหารเช่นนั้นคืออาหารที่แท้จริง เป็นอาหารที่เรียกว่า “เกษตรอินทรีย์” ซึ่งเป็นการผลิตที่คำนึงถึงสภาพแวดล้อม รักษาสมดุลของธรรมชาติ และความหลากหลายทางชีวภาพ โดยมีระบบการจัดการนิเวศวิทยาที่

ประเทศไทยมีความอุดมสมบูรณ์ของทรัพยากรที่มีความหลากหลายทางชีวภาพสูง รวมทั้งทรัพยากรมนุษย์ ที่ประเทศไทยเรายังมีผู้รู้หรือปราชญ์ชาวบ้านที่ยังคงเก็บรักษาภูมิปัญญาท้องถิ่นและเห็นคุณค่าของธรรมชาติอยู่อีกมาก

คล้ายคลึงธรรมชาติ หลีกเลี่ยงการใช้สารเคมีสังเคราะห์ ทั้งปุ๋ยเคมี ยากำจัดศัตรูพืชและฮอร์โมนต่างๆ ที่ได้จากการสังเคราะห์ทางเคมี ตลอดจนไม่ใช้พืชหรือสัตว์ที่เกิดจากการตัดต่อทางพันธุกรรมที่อาจก่อให้เกิดมลพิษในสภาพแวดล้อม โดยจะเน้นการใช้ปุ๋ยคอก ปุ๋ยหมัก ปุ๋ยพืชสด และปุ๋ยชีวภาพ ในการปรับปรุงดินให้มีความอุดมสมบูรณ์ เพื่อให้ต้นพืชมีความแข็งแรง สามารถต้านทานโรคและแมลงด้วยตนเอง รวมทั้งการนำเอาภูมิปัญญาชาวบ้านมาใช้ประโยชน์ด้วย ผลผลิตที่ได้จึงปลอดภัยจากสารพิษตกค้าง ทำให้ปลอดภัยทั้งผู้ผลิตและผู้บริโภคโดยไม่ทำให้สภาพแวดล้อมเสื่อมโทรม แนวทางที่กล่าวมานี้คือวิถีชีวิตที่คนไทยเราเป็นอยู่มาแต่โบราณ ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่าคนไทยมีรากเหง้าของความเป็นสโลว์ฟู้ดมาช้านาน อาหารไทยซึ่งประกอบไปด้วยวัตถุดิบที่สดใหม่จากธรรมชาติตามฤดูกาลและท้องถิ่น เป็นอาหารที่มาจากความใส่ใจของผู้ปรุง เป็นผลผลิตที่เติบโตมาจากความอุดมสมบูรณ์ของธรรมชาติ เป็นผลผลิตที่เป็นมรดกทางวัฒนธรรมของท้องถิ่นนั้นๆ อันสอดคล้องกับสภาพภูมิอากาศและสภาพ

ภูมิประเทศ ทำให้ผลผลิตที่ได้เป็นอาหารที่ให้พลังชีวิตสอดคล้องกับแนวคิดของอาหารธรรมชาติ เพื่อสุขภาพที่ดี ตามแนวทางของปรมาจารย์ โมกิจิ โอกาดะ ผู้ก่อตั้งมูลนิธิ MOA ที่มุ่งเน้นและชักชวนให้ผู้คนหันมาใช้ชีวิตสอดคล้องกับธรรมชาติ หันมาบริโภคอาหารจากการเกษตรแบบธรรมชาติ รู้จักสัมผัสความรักในธรรมชาติ ในงานศิลปะอันจะนำมาซึ่งคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น กายและจิตที่ดีจะเป็นพลังบำบัดในการขับพิษเยียวยาร่างกายให้คืนสู่ความสมดุล แนวทางของท่านมีแนวคิดที่ว่า

• ควรกินอาหารตามฤดูกาล เพราะผลผลิตตามฤดูกาลจะมีพลังชีวิตสูง

• ควรเลือกกินอาหารที่ให้พลังชีวิต

• เน้นอาหารประเภทธัญพืชและผักเป็นหลัก

• บริโภคอย่างสมดุล

• บริโภคอาหารจากเกษตรอินทรีย์

• ขอบคุณอาหารที่อยู่ตรงหน้า

• รับประทานอย่างรื่นรมย์ ไม่เร่งรีบ ใส่ใจในรสชาติและความพิถีพิถันของอาหารที่ปรุงอย่างละเมียดละไม

การเคลื่อนไหวของขบวนการสโลว์ฟู้ดในประเทศไทยเริ่มได้รับความสนใจ พัฒนาเติบโตขึ้นอย่างช้าๆ และแพร่หลายไปยังชุมชนต่างๆ มากขึ้น มีการทำนาอินทรีย์หลายพื้นที่ในประเทศไทยมีกลุ่มผลิตพืชผักอินทรีย์และยาสมุนไพรเพิ่มขึ้นมากมาย มีชุมชนพึ่งตนเองเกิดขึ้นในหลายพื้นที่ บัณฑิตจากหลายสถาบันกลับบ้านไปทำนาอินทรีย์ อีกทั้งตอนนี้บ้านเราก็เริ่มมีองค์กรพัฒนาเอกชนอย่างชุมชนคนรักป่า มูลนิธิชีววิถี และสถาบันต้นกล้า รวมตัวกันก่อตั้งเครือข่ายกินเปลี่ยนโลกเพราะมองเห็นปัญหาของวัฒนธรรมการกินแบบเร่งด่วนในปัจจุบันซึ่งทำลายทรัพยากรของโลกและทำลายสุขภาพของคนกิน เครือข่ายนี้จึงมุ่งหวังจะรณรงค์ให้สังคมเกิดความเข้าใจและเห็นความสำคัญของการปรับเปลี่ยนวัฒนธรรมการกินให้ช้าลง เพื่อช่วยเยียวยาโลกและชีวิตมนุษย์ เกิดศูนย์การเรียนรู้คุณธรรมเพื่อเศรษฐกิจพอเพียงในหลายพื้นที่

ปัจจุบันมีแนวโน้มที่จะนำวัตถุดิบสมุนไพรมาใช้ ผนวกกับพรสวรรค์ของคนไทยในการสรรค์สร้างให้อาหารมีรสชาติที่ถูกปากคนทั่วโลกได้อย่างวิเศษ ไม่ว่าจะเป็นสมุนไพรพื้นบ้านหรือสารสกัดที่มีผลต่อการรักษาสุขภาพมาใช้ในการพัฒนาผลิตภัณฑ์และบรรจุภัณฑ์ให้มีความสะดวกในการใช้ สมุนไพรอยู่คู่วิถีชีวิตคนไทยมานาน หากมีการผลักดันให้เห็นถึงคุณค่าของอาหารท้องถิ่นและสมุนไพรมากขึ้น จะเป็นการเพิ่มคุณค่า มูลค่า และลดค่าใช้จ่ายในการดำรงชีวิตรวมทั้งเป็นประโยชน์ต่อผู้บริโภคทั้งมวลที่จะมีโอกาสได้บริโภคอาหารและยาที่จัดว่าเป็นอาหารที่แท้จริงและเป็นยาจากอาหารที่ไม่ใช่ยา สังเคราะห์ที่เราทราบกันดีว่ามีผลข้างเคียงที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ และเป็นการลดการซื้อยาที่เกินความจำเป็นอย่างที่เป็นอยู่อย่างทุกวันนี้ ทำให้สุขภาพของคนไทยและผู้บริโภคทุกคนดีขึ้น อันเป็นวิธีที่ดีวิธีหนึ่งในการสร้างความปรองดองของคนทั้งโลก เพราะสุขภาพดีเป็นที่มาของการมีชีวิตที่ดี

อ้างอิง

Sally Beare, 2006. **50 Secrets of the world's longest living people**. Marlowe & company, New York. USA.

www.Google.co.th/slow food.