

ก่อนปิดเล่ม

ทางสายกลางของชีวิตบริโภค

เชิดชัย อุดมพันธ์¹

ผู้คนในปัจจุบันหันมาใส่ใจสุขภาพกันเพิ่มมากขึ้น เพราะนอกจากสุขภาพที่ดีจะส่งผลต่อความแข็งแรงของร่างกายแล้ว ยังส่งผลต่อความงามของรูปร่างหน้าตา และผิวพรรณด้วย ผลดีทั้งสองประการนี้จึงมักกล่าวถึงควบคู่กันบ่อยว่า “สุขภาพและความงาม”

ความใส่ใจนี้นำไปสู่การออกกำลังกายในรูปแบบต่าง ๆ ทั้งที่ให้ผลครอบคลุมการดูแลสุขภาพสุขภาพโดยรวม หรือการดูแลเสริมสร้างสุขภาพเฉพาะด้าน รวมไปถึงการบริโภคอาหารในแนวต่างๆ เช่น มังสวิรัติ แมคโครไบโอติก ฟังก์ชันฟู๊ด ชีวจิต ฯลฯ และผลิตภัณฑ์เสริมอาหารหลากหลายชนิด ทั้งนี้โดยมีวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีเข้ามาช่วยอย่างมหาศาลในการผลิต อธิบาย พิสูจน์ และตรวจสอบข้อดีของการบริโภคอาหารเหล่านี้ให้เห็นผลเป็นรูปธรรม

หากพิจารณาการบริโภคเพื่อสุขภาพที่ดีตามวิทยาศาสตร์กระแสหลัก ข้อเสนอแนะหลายประการถูกคัดค้านว่าไม่ได้เหมาะสมต่อร่างกายตามที่เสนอ เช่น การดื่มนมวัว (ทำให้ฮอร์โมนผิดปกติ) การรับประทานผลไม้และดื่มน้ำผลไม้อย่างสม่ำเสมอ (ได้รับน้ำตาลซึ่งมีพิษเหมือนแอลกอฮอล์ และฟรุคโตสที่ตกค้างทำให้เป็นโรคกระเพาะและลำไส้) แม้กระทั่ง

ความรู้และความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคหลายอย่างก็ถูกค้นคว้าตรวจสอบว่าให้ผลดีตามที่กล่าวอ้างจริงหรือไม่ เช่น ผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลืองที่เคยเชื่อกันว่าเป็นโปรตีนที่มีคุณภาพสูงและไม่ก่อให้เกิดโทษแก่ร่างกาย (แตกต่างจากโปรตีนจากสัตว์) ในปัจจุบันกลับมีผลวิจัยที่นำเสนอว่าการบริโภคถั่วเหลืองทำให้เกิดมะเร็งเต้านมได้

การพิสูจน์ตรวจสอบคุณค่าโภชนาการของการบริโภคอยู่เสมอนับเป็นเรื่องดี เพราะต้องไม่ลืมว่าการให้ความสำคัญต่อคุณค่าทางโภชนาการเหล่านี้เกิดขึ้นมาจากความรู้ทางวิทยาศาสตร์ของโลกตะวันตกที่เชื่อมั่น และให้คุณค่าของความเป็นเหตุเป็นผลที่ตรวจสอบ และพิสูจน์ได้ อย่างไรก็ตามเราต้องตระหนักและรู้เท่าทันถึงความเปลี่ยนแปลงขององค์ความรู้ใหม่ที่เกิดขึ้น พัฒนาต่อยอดหรือหักล้างองค์ความรู้เก่าอยู่เสมอ ความรู้หรือความเชื่อที่ว่าสิ่งใดควรแก่การบริโภคในวันนี้จึงอาจกลับกลายเป็นการบั่นทอนสุขภาพที่ดีในอนาคตโดยความไม่รู้เท่าทันก็เป็นได้

ด้วยเหตุนี้ การบริโภคอาหารชนิดใดชนิดหนึ่ง หรือแนวใดแนวหนึ่ง จึงควรนำมาพิจารณาในแง่มุมต่างๆ โดยยังไม่ด่วนตัดสินเรื่องความถูกผิด ดีเลว และมุ่งบริโภคซ้ำๆ ในปริมาณมากเพื่อหวังผลบาง

¹ อาจารย์ ภาควิชาภาษาไทย คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ประการต่อสุขภาพและความงาม เพราะการทำเช่นนั้นมักนำเอาความกระหาย ปราศจากของตมเข้าไปเปรียบเทียบทำให้เกิดอคติ ชอบช้ง ปิดกั้นการเรียนรู้ที่จะนำไปสู่ความเข้าใจปรากฏการณ์อันสมดุขของร่างกายและชีวิตอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง ขึ้นต้นน่าจะพิจารณาไกลโดยทั่วไปของมนุษย์ที่นำไปสู่พฤติกรรมกรบริโภคว่าอะไรเป็นเหตุให้เลือกบริโภค คำตอบก็คือ จิตใจ ซึ่งมีกลไกการทำงานคือ ใจคิดทำให้เกิดความเห็น ใจชอบความเห็นใดก็ทำให้ยึดมั่นในความเห็น และกระทำตามความเห็นนั้น นอกจากนั้น ความเห็นยังสัมพันธ์กับผัสสะของกายที่เปลี่ยนแปลงไม่คงที่ ซึ่งอาจทบทวนได้จากประสบการณ์กรบริโภคของตม เช่น อาหารชนิดเดียวกันที่รสร่อย จะร่อยอยู่เพียงงานที่ 1-2 เท่านั้น ไม่อาจร่อยไปจนงานที่ 5-6 ดังนี้แล้วรส ร่อยจึงมิได้เที่ยงแท้อยู่ที่อาหาร

เมื่อเป็นเช่นนี้ การบริโภคที่ดีจึงควรเป็นการบริโภคแต่พอดี ไม่บริโภคอาหารชนิดใดชนิดหนึ่ง มากเกินไป นานเกินไป และใช้ใจตั้งต้นในการบริโภคให้เป็นกลาง เพื่อเสพเสวยชื่นชมให้สมบูรณ์ สิ้นไปในขณะที่ ไม่กำซาบรสร่อยให้ติดตรึงเป็นกำหนด รวมทั้งเสพเสวยเพียงเพื่อดำรงสภาพกาย ให้ปกติ ไม่คิดปรุงแต่งร่างกายนี้ด้วยผลจาก โภชนาการ การบริโภคด้วยใจเป็นกลางเช่นนี้อยู่เหนือผลกระทบจากองค์ความรู้กรบริโภคที่ผิดถูก ชับซ้อน และไม่หยุดนิ่ง ทั้งยังเป็นอิสระต่อความ อยากรสร่อย เมื่อใจประจักษ์ชัดเจนถึงวิถีการ บริโภคอย่างเป็นกลางในทุกเมื่อเชือวัน ย่อมเป็น อุบายพัฒนาชีวิตบรรลุสู่ความสงบสุขที่ปราศจาก ความอยากทั้งปวง

