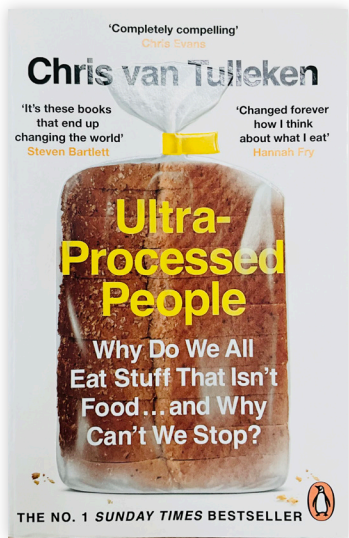


ไพลิน ตรงเมธีรัตน์, Ph.D.

รองศาสตราจารย์ ภาควิชาการบัญชี คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์



ชื่อหนังสือ: Ultra-Processed People Why Do We All Eat Stuff That Isn't Food...and Why Can't We Stop?

ผู้เขียน: Chris Van Tulleken

ปีที่พิมพ์: 2023

สำนักพิมพ์: Penguin Books

ISBN: 978-1-529-16022-2

การปรุงอาหารให้สุกเพื่อฆ่าเชื้อโรคและเพิ่มคุณค่าอาหารเริ่มตั้งแต่มนุษย์สามารถจุดไฟและควบคุมเปลวไฟได้ การปรุงอาหารเป็นวัฒนธรรมสำคัญในประวัติศาสตร์ในแต่ละภูมิภาค อาหารได้รับการแปรรูปเพื่อถนอมอาหารในยุคที่ไม่มีตู้เย็น ในปัจจุบัน อาหารมีรูปแบบที่หลากหลาย อาหาร ขนม เครื่องดื่มจากโลกตะวันตกได้รับการนำเข้า และนำมาผลิต จำนวนหน่วยในประเทศมากขึ้น การลงทุนสร้างฐานการผลิตขนาดใหญ่ในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ของบริษัทอาหารข้ามชาติ การทะลักเข้ามาของอาหารหรือสิ่งที่บริโภคได้นั้นทำให้ประชาชนเข้าถึงได้ง่ายเพราะราคาไม่แพง การปรากฏขึ้นของสิ่งที่กินได้เหล่านี้ที่ขายได้มากขึ้นและอุบัติการณ์โรคต่าง ๆ โดยเฉพาะโรคอ้วนที่เพิ่มขึ้นจึงทำให้เกิดข้อกังขาว่า ข้อสังเกตสองอย่างนี้มีการประสานสัมพันธ์หรือเคลื่อนที่ในทิศทางเดียวกันหรือไม่

ผู้เขียน Chris Van Tulleken เป็นนายแพทย์และรองศาสตราจารย์ด้านไวรัสวิทยาในระดับโมเลกุลที่ University College of London และหันมาจับงานด้านอาหารและสุขภาพมนุษย์โดยเฉพาะโภชนาการสำหรับเด็ก ผู้เขียนตั้งคำถามที่สำคัญดังชื่อหนังสือ *Why Do We All Eat Stuff That Isn't Food...and Why Can't We Stop?* ผู้เขียนเล่าถึงความ เป็นมาที่ทำให้หันมาสนใจงานด้านโภชนาการสำหรับเด็กและสิ่งที่เรียกว่า Ultra-processed food (UPF) หรืออาหารแปรรูปสูง

เนื้อความของหนังสือลำดับการจัดโครงสร้างของหนังสือได้ปูเริ่มจากการสังเกตเห็นพฤติกรรมกรบริโภคอาหารของเด็กในปัจจุบัน ลักษณะของอาหารในปัจจุบัน กระบวนการผลิตอาหารกลายเป็นการแปรรูปอาหาร สารอาหารตามความเข้าใจดั้งเดิม ผลของ UPF ต่อร่างกาย สมองและการรับรู้ จนถึงอุตสาหกรรม UPF ความขัดแย้งทางผลประโยชน์ และการแทรกแซงวงการวิชาการจากบรรดาบริษัทข้ามชาติในอุตสาหกรรม UPF เนื้อหาได้รับการแบ่งเป็นห้าส่วน

ส่วนที่ 1 Wait, I'm eating what?

ไฮโซกริมที่มีจำหน่ายโดยทั่วไป ทำไมยังคงตัวอยู่ได้โดยไม่ละลายและเหอะ ที่มาที่ไปของการแปรรูปสูง อาหารแปรรูปสูงคืออะไร การคิดค้นวิธีการแปรรูปที่น่าเหลือเชื่อเพื่อตอบสนองแก้ปัญหาความอดอยากและการขาดแคลนอาหารในอดีต ประวัติศาสตร์และวิวัฒนาการอาหารได้ก้าวรวดเร็ว จนผู้เขียนกลับมาตั้งคำถามว่า การกินคืออะไร ซึ่งเป็นคำถามที่ดูจะเป็นพื้นฐานง่าย ๆ แต่ต้องมาพินิจกันอีกครั้ง

ส่วนที่ 2 But can't I just control what I eat?

บทนี้เล่าเรื่องการกินเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นต่อเนื่องซึ่งอาจแบ่งได้เป็น 3 ยุคตามประวัติศาสตร์ ได้แก่ ยุค 1 สิ่งมีชีวิตประเภทจุลชีพกินก้อนหินและโลหะซึ่งยังคงดำรงอยู่จนปัจจุบัน ยุค 2 สิ่งมีชีวิตกินสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ ซึ่งได้รับการปรุงหรือแปรรูปแล้วมานานนับหลายร้อยล้านปี และยุคที่ 3 ของการกิน สิ่งมีชีวิตสายพันธุ์หนึ่งเดียวและสัตว์เลี้ยงเท่านั้นที่กิน UPF ที่ได้รับการผลิตด้วยเทคนิคเชิงอุตสาหกรรมขั้นสูงและโมเลกุลใหม่ ๆ ที่ไม่เคยเป็นที่รู้จักมาก่อนในช่วงระยะเวลา 2-3 ทศวรรษที่ผ่านมา

กลไกของร่างกายมนุษย์จัดการแคลอรีได้อย่างไร ยิ่งควบคุมและจำกัดปริมาณแคลอรี ทำไมยังกิน ยิ่งอยากกินเพิ่มหยุดไม่ได้ การรับรู้หรือระบบการกำกับความหิวและความอิ่มเพี้ยนไปเพราะการกิน UPF หรือไม่ อุบัติการณ์โรคอ้วนพบได้มากขึ้นเพราะอะไร ปัจจัยต่าง ๆ น้ำตาล คาร์โบไฮเดรต กิจกรรมเชิงกายภาพ หรือความตั้งใจความสามารถในการควบคุมตนเองได้รับการถกอภิปรายด้วยหลักฐานเชิงประจักษ์ เมื่อผู้เขียนยอมเป็นหนูทดลองกิน UPF ด้วยตนเอง การกิน UPF ติดต่อกันในช่วงเวลาหนึ่งส่งผลกับสมอง ความรู้สึก และกายภาพ UPF ส่งผลกับสมองมนุษย์อย่างไรได้รับการอภิปรายในส่วนนี้

ส่วนที่ 3 Oh, so this is why I'm anxious and my belly aches!

ส่วนที่ 3 อธิบายคุณลักษณะของ UPF ในรายละเอียด เนื้อสัมผัส แขนงสาร กลิ่น รสชาติ น้ำตาลหรือสารให้ความหวานล้วนส่งผลต่อร่างกายมิใช่เพียงปริมาณน้ำตาลในกระแสโลหิต เพียงแค่อวัยวะรับรู้กลิ่นรสก็กระตุ้นให้สมองและอวัยวะภายในหลังฮอริโมนต่าง ๆ ทั้งที่ยังไม่ได้รับแคลอรีเข้าสู่ระบบการย่อยอาหาร สารเติมแต่งต่าง ๆ เป็นสารเคมีที่ทำให้อาหารคงตัว รวมตัว นุ่ม ยืดอายุ แม้ว่าส่วนนี้กล่าวถึงชื่อสารต่าง ๆ มากมายชวนให้ปวดหัวสำหรับผู้อ่านนอกวงการวิทยาศาสตร์อาหารและเคมี สารเติมแต่งที่ได้รับการใช้อย่างแพร่หลายในกระบวนการแปรรูปนั้นส่งผลต่อร่างกายมนุษย์โดยเฉพาะจุลชีพในระบบทางเดินอาหาร

ส่วนที่ 4 But I already paid for this!

ระบบการกำกับดูแลอาหารเพื่อประโยชน์ของประชาชนทำงานอย่างไร พังหรือไม่ คำตอบอยู่ในส่วนที่ 4 UPF ส่งผลกับระบบโภชนาการแบบดั้งเดิมในเชิงลบ เกษตรกรผู้ผลิต ระบบการเกษตร จริงหรือที่ผู้บริโภคได้ประโยชน์ตามคำกล่าวอ้างของกลุ่มบริษัทแปรรูปอาหารข้ามชาติ ต้นทุนของ Pringles ขนมอบเคี้ยวที่แพร่หลายมานานมีส่วนผสมที่เป็นมันฝรั่งไม่ถึงกึ่งหนึ่งนั้นมีผลต่อการพิจารณาว่า เป็นสินค้าที่ต้องเสีย VAT หรือไม่ ต้นทุนที่แท้จริงจากรูทิก UPF มีเพียงแค่ต้นทุนที่เป็นตัวเงินหรือควรพิจารณาผลต่อร่างกายมนุษย์รวมการเกิดโรคต่าง ๆ ที่ไม่ติดต่อกันหรือเรียกกันว่า NCDs หรือไม่ โรคกลุ่มนี้เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญในช่วงสองทศวรรษ ต้นทุนที่แท้จริงควรคำนึงถึงค่าใช้จ่ายในการรักษาโรคต่าง ๆ ที่ระบบสาธารณสุขต้องแบกรับ ระบบ UPF ส่งผลเสียหายต่อความยั่งยืนของระบบเกษตรกรรมและระบบนิเวศน์ทั่วโลกหรือไม่

ส่วนที่ 5 What the hell am I supposed to do then?

UPF ได้รับการออกแบบเพื่อให้กินเยาะเกิ่นความจำเป็น แม้อุตสาหกรรม UPF ส่งผลต่อภาคเกษตรกรรม โครงสร้างพื้นฐาน บริษัทแปรรูปอาหารเหล่านี้ยังคงผลิตและขาย UPF กันต่อไป ผู้เขียนเสนอว่า รัฐบาล และกลุ่มวิชาชีพทางการแพทย์รวมถึงแพทย์ พยาบาลและนักวิทยาศาสตร์สาธารณสุข นักโภชนาการ และทุกคนจะสามารถช่วยบรรเทาความรุนแรงจาก UPF และทำให้สถานการณ์ดีขึ้นได้ด้วยการใส่ใจประชาชนอย่างแท้จริง บทที่ 19 กล่าวถึงรายละเอียดที่รัฐบาลต้องทำเพื่อประชาชน โดยเฉพาะในเชิงนโยบาย บทที่ 20 กล่าวถึงข้อควรปฏิบัติสำหรับทุกคนที่ต้องการหยุดกิน UPF

แม้ระบบการผลิตและขาย UPF เป็นฟันเฟืองใหญ่ในการสร้างกำไรและผลตอบแทนให้กับตลาดทุนได้เป็นกอบเป็นกำ แต่ก็ต้องระมัดระวังผลเสียของ UPF ในระยะยาวที่มีต่อความยั่งยืนของระบบสาธารณสุขและเกษตรกรรม อาหาร และความมั่นคงด้านโภชนาการควรได้รับการพิจารณาให้เป็นวาระที่ได้รับการดูแลกำกับเพื่อก่อประโยชน์อย่างที่เราควรเป็น สำหรับประชาชนในระยะยาว การศึกษาและระบบสาธารณสุขควรเร่งดำเนินการให้เท่าทันเพื่อจำกัดความเสียหาย และลดผลเสียด้วยการให้ความรู้แก่ประชาชนทุกระดับโดยเฉพาะกลุ่มเด็กเยาวชน กลุ่มคนเปราะบางที่เป็นกลุ่มเสี่ยง การโภชนาการมีมากกว่าการรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ความรู้ความเข้าใจเท่าทัน UPF จะช่วยลดต้นทุนในภาพรวมของประเทศได้

หนังสือเล่มนี้เปิดเผยความน่าสะพรึงของ UPF แต่ก็ให้ข้อแนะนำทั้งในระดับบุคคลและภาครัฐ เหมาะกับทุกท่านที่สนใจการดูแลสุขภาพ บุคลากรทางการแพทย์ บุคลากรที่ทำงานในเชิงนโยบายภาครัฐ ผู้ประกอบวิชาชีพบัญชีเองก็น่าจะสนใจหัวข้อนี้โดยเฉพาะในมุมการบริหารจัดการความยั่งยืน หนังสือเล่มนี้ทำให้ต้องปรับพฤติกรรมการซื้อและบริโภค ดิฉันเริ่มหันมามองสิ่งเรากินมากขึ้นว่า นั่นคืออาหารหรือไม่ ก่อนจะซื้ออาหาร ขนม เครื่องดื่มก็ต้องอ่านฉลาก ดูรายการส่วนผสมอย่างละเอียดขึ้น ครุ่นคิดก่อนวางลงในตะกร้าว่า สิ่งนั้นคือ UPF หรือไม่