

# หวานเป็นลมขมเป็นยา: ทำไมคนไทยต้องกินหวานมากกว่าคนอื่น

## สังคมสุขภาพ

ชาติชาย มุกสง  
สำนักวิจัยสังคมและสุขภาพ  
กระทรวงสาธารณสุข

**ข**วการพัฒนาชนมไทยให้เป็นที่รู้จักไปทั่วโลก นับว่าจะให้กลายเป็นสินค้าอีกชนิดหนึ่งที่ไถ่ถอนไปสู่ตลาดโลกเหมือนต้มยำกุ้ง โดยในการประชุมของกระทรวงพาณิชย์นั้น ได้เปรียบเทียบกับขนมไทยกับ "โรติบอย" (Rotiboy) ขนมปังสัญชาติมาเลเซียที่ติดตลาดไทยกระจายอยู่ในปัจจุบัน

ในข้อพิจารณาเพื่อไถ่ถอนนั้น นอกจากรูปลักษณ์ บรรจุภัณฑ์ และการจัดการแล้ว ยังมีส่วนของรสชาติของขนมด้วย ที่ต้องลดความหวานลง โดยในที่ประชุมได้ให้เหตุผลว่า เพราะชาวต่างชาติเขาคำถึงสุขภาพ จึงไม่กินอาหารหวานจัดเหมือนคนไทย ถ้าเช่นนั้นแล้วทำไมคนไทยจึงต้องทนกินหวานมากกว่าคนชาติอื่นอยู่เล่า ทั้งๆ ที่ข้อมูลทางการแพทย์และโภชนาการ ต่างระบุตรงกันว่า หวานเป็นลมคือเป็นโทษต่อร่างกายดังโบราณว่าไว้

เนื่องจากข้อมูลด้านการแพทย์ในระยะหลัง มักจะเห็นว่า การกินหวานเป็นสาเหตุของปัญหาสุขภาพหลายประการ โดยเฉพาะโรคไร้เชื้อเรื้อรัง ซึ่งเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญเป็นอันดับต้นๆ อยู่ขณะนี้ ในขณะที่การกินเค็มนั้นถูกพิจารณาว่าสัมพันธ์กับโรคความดันโลหิตสูง ส่วนการกินหวาน ถูกพิจารณาว่าเป็นสาเหตุของโรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคหัวใจ และสารพัดโรค

การที่คนชาติอื่นกินหวานน้อยกว่าคนไทยนั้น สะท้อนให้เห็นได้อย่างชัดเจนทีเดียวว่า รสชาติในการกินอาหาร เช่น การกินหวานนั้นเป็นวัฒนธรรมที่มนุษย์แต่ละแห่งสร้างขึ้นในช่วงเวลาหนึ่ง คือมีความเป็นมาทางประวัติศาสตร์ และวัฒนธรรมการดำรงอยู่ หาใช่เป็นไปดังที่ชอบกล่าวอ้างกันว่า การกินหวานเป็นธรรมชาติ เพราะมนุษย์ชอบรสชาติหวาน หรือเด็กชอบกินหวานๆ โดยอ้างไปทางชีววิทยาว่าเป็นเพราะปมรับรสหวานดี คนจึงชอบรสหวานมากกว่า ซึ่งจากการศึกษา แม้ว่าจะมีข้อมูลทางชีววิทยาที่บ่งชี้เช่นนั้นจริง แต่การฝึกฝนให้รู้จักและชอบรสหวานนั้น มีส่วนสำคัญกว่าต่อการทำให้เด็กติดรสหวาน

โดยข้อมูลในทางวิชาการของบทความนี้ ผู้เขียนอ้างมาจากวิทยานิพนธ์ของผู้เขียนเรื่อง "น้ำตาลกับวัฒนธรรมการบริโภครสหวานใน

สังคมไทย พ.ศ. ๒๕๐๔-๒๕๓๕" ที่เสนอต่อมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๔๘ เมื่อการกินหวานเป็นวัฒนธรรม ไม่ได้เป็นไปตามธรรมชาติ จึงเป็นเรื่องที่ เพราะเราสามารถเปลี่ยนแปลงปรับปรุงวัฒนธรรมในการกินที่ส่งผลเสียต่อมนุษย์ได้

ถ้าดูจากสถิติในรอบ ๔๐ ปีที่ผ่านมา จะเห็นได้ชัดเจนนว่า ปริมาณการบริโภคน้ำตาลต่อคนต่อปีนั้น มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างเห็นได้ชัด จากปริมาณ ๕.๘ กิโลกรัมต่อคน ในปี พ.ศ. ๒๕๐๔ มาเป็น ๒๘.๕ กิโลกรัมต่อคน ในปี พ.ศ. ๒๕๔๐ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวเกิดจากหลายเหตุผลปัจจัยประกอบกัน

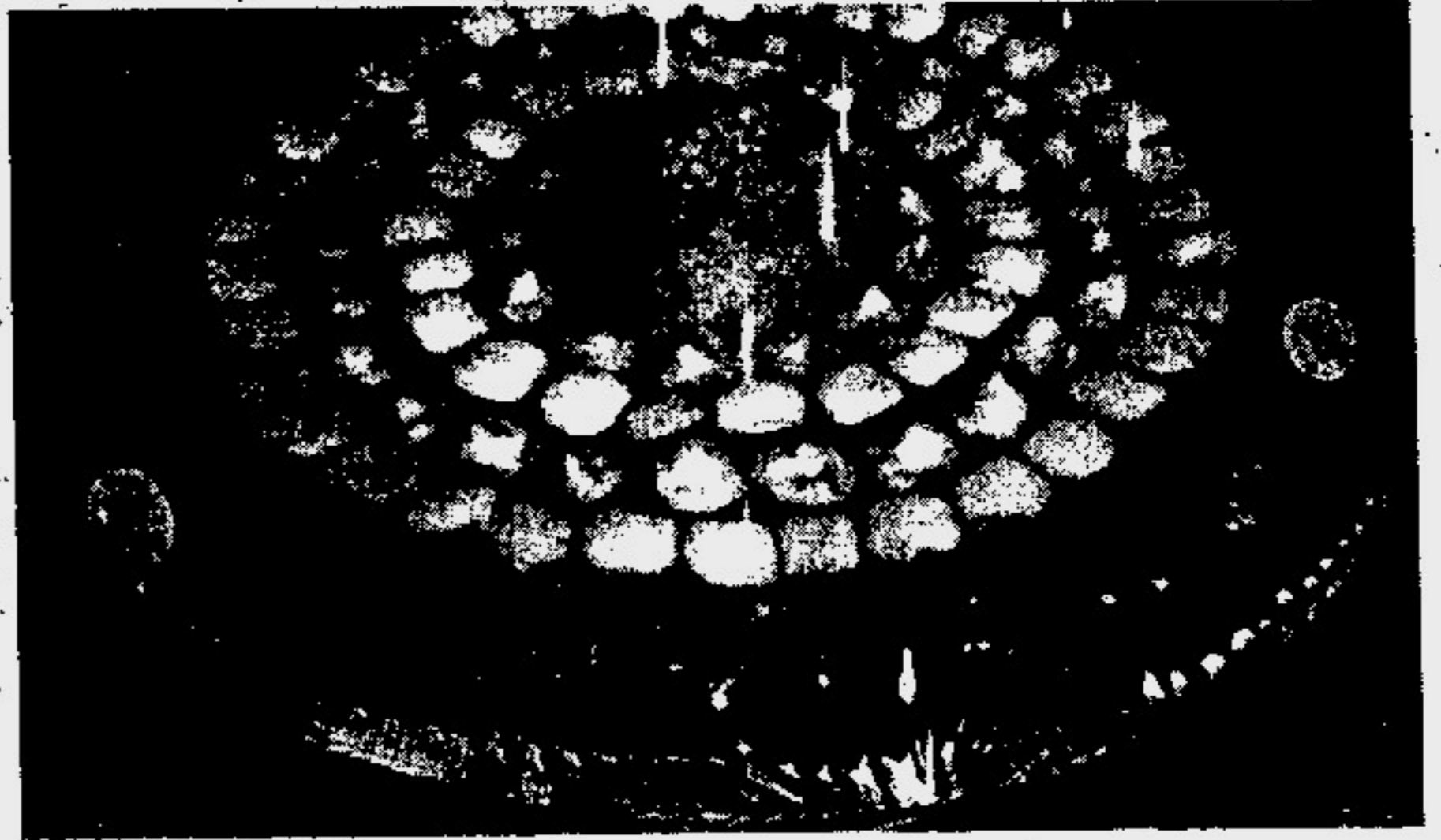
แต่สาเหตุเหล่านั้น ส่วนมีความสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม และการเมือง อย่างแยกไม่ออก

เอาเข้าจริงแล้ว ปัญหาการกินหวานในสังคมไทย ได้เปลี่ยนผ่านจากการกินน้ำตาลโดยตรง หรือเติมน้ำตาลลงในอาหาร รวมทั้งการทำเป็นขนมหวานแล้วกิน มาจนแล้ว เพราะตั้งแต่เริ่มมีการพัฒนาของอุตสาหกรรมอาหาร เมื่อราว ๒๐-๓๐ ปีก่อน ได้ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงแผนการบริโภค ไปบริโภคอาหารสำเร็จรูปที่ผลิตจากโรงงานอุตสาหกรรมมากขึ้น ทำให้คนไทยต้องบริโภคน้ำตาลทางอ้อมผ่านอาหารและเครื่องดื่มสำเร็จรูปที่ผลิตจากโรงงานมากขึ้นตามไปด้วย

ในขณะเดียวกัน กระบวนการผลิตอาหารในอุตสาหกรรมดังกล่าว ก็แยกไม่ออกจากอุตสาหกรรมการผลิตน้ำตาลทรายในประเทศ ที่ไทยได้ก้าวไปอยู่ในลำดับต้นๆ ของโลก แต่ราคาน้ำตาลในตลาดโลกผันผวนตลอดเวลา ทางที่ดีที่สุดก็คือการใช้นโยบายส่งเสริมการบริโภคในประเทศ ซึ่งการจะให้บริโภคกันจริงๆ ใสชา กาแฟ หรือกินน้ำเชื่อมแต่อย่างเดียวยังคงไม่ทันแน่ จึงต้องไปเน้นการนำไปเป็นวัตถุดิบในโรงงานอุตสาหกรรม ผสมในอาหาร และเครื่องดื่มให้คนกินกันเพลินทั้งประเทศไปเลย

ไม่เชื่อคุณลองเข้าไปในร้านสะดวกซื้อ แล้วดูลูกอาหารต่างๆ สิ แล้วจะพบว่าของกินได้ทุกอย่างต้องมีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบอยู่ทั้งสิ้น ไม่เว้นแม้แต่ยา และน้ำดื่ม

ข้อสังเกตอีกประการ ที่ทุกท่านอาจลืมไปว่าท่านทั้งหลายทุกวันนี้กินข้าวทุกมื้อที่ไทย เราเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางสังคม จนครัวเรือนบ้านแทบจะไร้ความหมายไปเสียทีเดียวแล้ว ในวัฒนธรรมไทย คำว่า ครอบครัว ความที่เกี่ยวตรงตัวเลย คือ ครอบครัว ครัว แล้วนับดูว่า



ใครต้องกินจากครัวนั้นบ้าง แต่ปัจจุบันคนอยู่หอพักแมนต์ หรือคอนโดมิเนียม มีครัวอยู่ตรงไหน

เรากินกันที่ไหน ที่พอตอบได้คร่าวๆ สำหรับคนในเมืองเราไม่ประกอบและปรุงอาหารกินเองทุกมื้อเหมือนในอดีต ใน ๑ วันคงมีน้อยครอบครัวที่ปรุงอาหารกินเองครบทั้ง ๓ มื้อ เพราะเรากินอาหารนอกบ้านกันมากขึ้น ตามกิจกรรมที่สมาชิกทุกคนในครอบครัวต้องทำนอกบ้าน

แล้วเกิดปัญหาตรงไหนกับการกินอาหารนอกบ้าน ถ้าเลือกร้านที่ปรุงสะอาด รสชาติอร่อยแล้วกินน่าจะจบ แต่ที่ลืมไปก็คือ ในเมื่อเราซื้อเขากิน เขาจะใส่อะไรไป เราไม่สามารถควบคุมได้ ส่วนประกอบของอาหารที่ปรุงนอกบ้านก็ไม่ต่างจากอาหารโรงงานที่เราควบคุมเครื่องปรุงเองไม่ได้ จึงต้องกินตามที่เขาปรุง

และเพราะมีสมมติฐานว่าคนไทยชอบรสหวานหรือเปล่า ไม่แน่ใจ แต่อาหารที่ขายมักจะมียุโรปกันทั่วเมืองในขณะนี้ ถ้าไม่หวานก็มีน้ำตาลไว้เติมไม่อันดั่งเช่น กวยเตี๋ยว

ในชีวิตประจำวันทุกวัน เราอาจจะไม่ทันสังเกตว่าเราเอาน้ำตาลเข้าสู่ร่างกายมากขนาดไหน ให้ลองนึกดูว่าอาหาร ๓ มื้อ ในแต่ละวัน เรากินอะไรที่ไทยบ้าง อาจจะมีข้าวแกงตามร้านอาหารตามสั่ง กินฟาสต์ฟู้ด (บางท่านเรียกอาหารขยะ) กินอาหารสำเร็จรูป ในร้านสะดวกซื้อ หรือกินก๋วยเตี๋ยวที่ใส่น้ำตาลลงไปปรุง และอาจจะมียุโรปหวานตกท้ายเพื่อล้างปาก แล้วเครื่องดื่มอาจจะเป็นน้ำอัดลมหรือชาเขียวเพื่อสุขภาพ คุณก็พอรู้ว่าคุณน้ำอัดลมไม่ติดต่อสุขภาพ ทำให้อ้วนและฟันผุ แต่ที่คุณไม่ทันคิดก็คือ ชาเขียว ที่คุณคิดว่าดีต่อสุขภาพนั้นมันน้ำตาลเจือปนอยู่ในปริมาณไม่น้อย

ข้อสำคัญอีกประการ คือ วิถีชีวิตประจำวันของคนไทยได้เปลี่ยนแปลงไป จาก

อดีตเคยใช้ชีวิต ที่ต้องออกแรงทำงาน หรือเดินทางกันเป็นประจำทุกวัน แต่ความเจริญของเทคโนโลยี และเครื่องอำนวยความสะดวกที่มีพร้อมมากขึ้นในปัจจุบัน โดยเฉพาะคนในเมือง ที่ทั้งวันแทบไม่ได้ใช้แรงงานในการเดินทางและการทำงาน

หากต้องการใช้แรงงานก็ต้องไปออกกำลังกาย หรือเข้าฟิตเนส ซึ่งเป็นกิจกรรมที่แยกไปจากการดำเนินชีวิตประจำวันตามปกติอย่างชัดเจน จึงทำให้อาหารและพลังงานที่ได้รับจากน้ำตาลไม่สะสมอยู่ในร่างกาย เพราะไม่ได้ใช้จนกลายเป็นปัญหาสุขภาพขึ้นตามมา

กล่าวได้ว่า ปัญหาวัฒนธรรมการกินหวานนั้น สัมพันธ์เชื่อมโยงไปสู่โครงสร้างทางสังคมอย่างยากจะแยกออก และไม่สามารถแก้ไขได้ด้วยวิธีการทางการแพทย์แต่เพียงลำพัง เช่นที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน

แต่ต้องทำความเข้าใจวัฒนธรรมการกินหวานในระดับสังคมโดยรวม โดยมองปัญหาว่า ไม่ได้อยู่ที่ความรับผิดชอบของปัจเจกบุคคลเท่านั้น เนื่องจากระดับโครงสร้างของสังคมมีส่วนในการก่อปัญหาอยู่ไม่น้อย ดังที่กล่าวมา ปัจเจกแต่ละคนล้วนตกอยู่ภายใต้การควบคุมบังคับของสังคมอยู่ไม่น้อย

ดังนั้น ปัญหาที่คนไทยกินหวานมากกว่าคนชาติอื่น จนเกิดปัญหาสุขภาพตามมานั้น ต้องอาศัยการร่วมกันแก้ไขปัญหามาจากทุกภาคส่วนของสังคมให้มากกว่าที่เป็นอยู่ ซึ่งเหมือนผลึกให้เป็นเพียงปัญหาทางการแพทย์เท่านั้น

ต้องทำให้สังคมได้ตระหนักถึงปัญหาร่วมกัน ก่อนที่จะช่วยกันหาทางแก้ไขเพื่อสุขภาพที่ดีร่วมกันของคนไทย มากกว่าจะมาคิดถึงปัญหาเพียงว่า จะขายขนมหวานให้ต่างชาติได้กินขนมหวานที่ดีต่อสุขภาพ แต่ไม่คิดว่าคนไทยน่าจะจะได้กินขนมหวานที่ดีต่อสุขภาพเหมือนขนมโก๋อินเตอร์ พวกนั้นด้วย ■