

หมูนากับ โลกผลิตภัณฑ์สุขภาพ



นิรัตน์ เตียสุวรรณ

ผู้เชี่ยวชาญด้านพัฒนาระบบการคุ้มครองผู้บริโภคผลิตภัณฑ์ด้านสาธารณสุข
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

เค็มให้พอดี

ที่บอกว่า “เค็มให้พอดี” ไม่ได้หมายความว่าให้ลดความเค็มที่ทะเลเรียกฟี แต่ให้ลดการกินเค็มลงที่เขียนเรื่องนี้เพราะบังเอิญนั่งดูรายการโทรทัศน์ของเกาหลีประเภทให้ความรู้แต่มีความสนุกสนานแทรก เขาจะเชิญพวกดารามาร่วมรายการ ให้ชมเทปวิดีโอที่เขาถ่ายทำไว้ก่อน โดยเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น แล้วให้แขกรับเชิญทายว่าสาเหตุที่เกิดขึ้น เกิดจากอะไร ใครทายผิดก็จะมีการลงโทษ เช่น เอาหมอนทาน้ำหมึกมาแปะหน้าให้หน้าดำชะอย่างงั้น หรือเอาหนัวยีนไปที่มีโปลอม ถ้าทายผิด มือจะตบหน้าไปมา ไม่เจ็บแต่เอาฮามากกว่า พอตontonท้ายก็จะมีหมอมานเฉลย และให้ความรู้

วันที่ผมดูนั้น เขาจำลอง 2 เหตุการณ์ เหตุการณ์แรกเป็นสาวใหญ่ที่ชอบออกกำลังกายมาก และก็เป็นคนที่ทำกิมจิได้อร่อย รสชาติจัดจ้าน เวลามีเพื่อนมาหา เธอก็จะกระตุ้นให้เพื่อนออกกำลังกาย และยังให้กิมจิไปกินอีก อีกเหตุการณ์หนึ่งเป็นครอบครัวที่หลานชายอยู่กับคุณย่า หลานชายชอบเล่นกีฬามากโดยเฉพาะฟุตบอล ส่วนคุณย่าทำหน้าที่เชียร์อย่างเดียว และเป็นคนเตรียมอาหารแสนอร่อยให้คุณหลาน นอกจากอาหารปกติแล้วทั้งสาวใหญ่และเด็กชายยังกินผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเป็นประจำด้วยซึ่งรวมถึงแคลเซียม เหตุการณ์มาเหมือนกันก็ตรงที่สาวใหญ่วิ่งสายพานอึดทำไหนไม่ทราบ หกล้มสะโพกร้าว ส่วนเด็กชายเตะบอลอยู่ดีๆ ก็สะดุดหกล้มขาหัก คุณหมอตรวจทั้งสองรายแล้วสรุปสาเหตุเกิดจากเป็นโรคกระดูกพรุน เล่นเอาผู้ร่วมรายการและรวมทั้งผู้เขียนงไปเลย เพราะทั้งสองคนขยันออกกำลังกายซึ่งเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดการสะสมแคลเซียมเป็นอย่างดี แถมยังเสริมธาตุแคลเซียม

เป็นประจำอีก พิธีกรถามง่ายๆ ว่า “ทำไม” ถ้าเป็นท่านผู้อ่านจะตอบอย่างไร ว่าอะไรคือสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคกระดูกพรุนนั้น ถ้าไปอ่านที่ผมเกริ่นนำไว้ในย่อหน้าแรก ก็คงจะเดาได้ไม่ยาก

วันนั้นมีแขกรับเชิญที่โดนตบ แต่ก็มีผู้ที่ตอบถูก คุณหมอเกาหลีเฉลยว่า สาเหตุเกิดจากทั้งสองรายชอบกินเค็ม การได้รับโซเดียมเข้าไปมากๆ ร่างกายจะพยายามขับโซเดียมส่วนเกินออกทางปัสสาวะ ซึ่งแคลเซียมก็จะโดนขับออกมาด้วย แคลเซียมที่กินเข้าไปไม่ได้ถูกดูดซึมไปสะสมในกระดูก มีแต่จะถูกขับออกมา ก็เลยทำให้เป็นโรคกระดูกพรุน ผมจึงถึงบางอ้อว่าการกินเกลือโซเดียมมากเกินไปเป็นประจำ นอกจากจะทำให้เป็นโรคความดันโลหิตสูง และโรคไตแล้ว ยังทำให้เป็นโรคกระดูกพรุนด้วย ใครที่ซื้อถ้วยเตี้ยแล้วเทน้ำปลาใส่พรวดๆ โดยยังไม่ชิม คงต้องปรับนิสัยใหม่นะครับ หัดกินจืดๆ บ้าง กระทรวงสาธารณสุขเขาบอก “กินจืดยืดชีวิต” ก็น่าจะจริง

เพื่อร่วมด้วยช่วยกันให้ผู้บริโภคบ้านเราได้ระมัดระวังในการได้รับโซเดียมเกิน อย.บ้านเราเลยกำหนดให้ขนมกรุบกรอบ 5 ชนิด ต้องแสดง “ฉลากหวาน มัน เค็ม” ให้เห็นกันจะเลยว่าคุณหนึ่งซองที่กินนั้น มีโซเดียมเท่าไร คิดเป็นกิโลเปอร์เซ็นต์ของเกลือโซเดียมที่เราควรได้รับต่อวัน ที่จริงวันหนึ่งๆ เขาแนะนำไม่ให้ได้รับโซเดียมเกินวันละ 2,400 มิลลิกรัม (เกลือ 1 ช้อนชา เท่ากับ 5,000 มิลลิกรัม จะมีโซเดียม 2,000 มิลลิกรัม) แต่ดูจากสถิติโรคความดันโลหิตสูงบ้านเรา และสังเกตพฤติกรรมการกินแล้ว น่าจะกินโซเดียมกันมากกว่านั้น ที่อเมริกาเขาสำรวจแล้ว คนของเขา กินเกลือโซเดียมเฉลี่ยถึงวันละ 3,300 มิลลิกรัม มีการออกมาขอร้องให้ผู้ประกอบการลดเกลือลงในการผลิตอาหาร จากการสำรวจ

ในช่วงปี 2005 ถึง 2011 พบว่าอาหารที่ผลิตขายมีโซเดียมลดลง 3.5% แต่พวกอาหารจานด่วนทั้งหลายกลับเค็มขึ้น มีโซเดียมเพิ่มขึ้น 2.6% ผู้วิจัยบอกว่ามันน่าจะลดสัก 50% การที่ให้ผู้ประกอบการสมัครใจลดเกลือในอาหารลงเองดูไม่ค่อยเวิร์ค องค์การอาหารและยาน่าจะออกมากำหนดให้ชัดเจนไปเลยว่าอาหารประเภทไหนให้มีโซเดียมได้ไม่เกินเท่าไร ถ้า ออ.บ้านเราประกาศมาบังคับ ผมยกมือให้สองมือเลย ทุกวันนี้เรากินเค็มจนชิน จนเป็นนิสัย บริษัทเวลาจะทดสอบรสชาติอาหาร ถ้าผจญไปเลือกคนที่ชอบเค็มมาทำหน้าที่ชิมแล้วล่ะก็ รับรองได้เลยว่าอาหารนั้นเค็มแน่นอน ถ้าบริษัทกลัวผู้บริโภคจะไม่ชอบรสชาติที่จืดลง ก็มีซองเกลือแยกต่างหากก็ได้ ใครอยากจะเสี่ยงกินเค็มก็จิ้มเกลือเอง คนอื่นไม่ต้องถูกบังคับให้กินเค็มไปด้วย

อาหารที่ไม่น่าพิศมัย

ใครไม่เคยได้ยินเสียงจิ้งจกบ้าง สมัยนี้น่าจะมีคนยกมือมากพอสมควร คนที่เคยได้ยินหลายคนก็ยังไม่เคยเห็นหน้าค่าตาเลยว่จิ้งจกมันสวยงามขนาดไหน รู้แต่ว่าเวลาฟังเสียงเพลินๆ มันชวนให้หลับจริงๆ แต่ถ้าได้เห็นตัวเป็นๆ คงจะขอฟังแต่เสียงดีกว่า (ถ้าเป็นจิ้งจกที่เป็นดาราดีกว่าไปอย่าง) แม้จะหน้าตาอย่างนี้ แต่ขอโทษเถอะ ร้านอาหารบางแห่งถือเป็นเมนูเด็ด 1 ปี มีครั้งเดียว ขายกันราคาจานละ 80-100 บาท จะเอามาทอด คั่ว แกงอ่อม หมก ยำ ก้อย ลาบ ปั่น (ตำดิบ) บริโภคดิบ หรือนำมาทำเมี่ยง เขาก็ว่าอร่อยทั้งนั้น แต่ผมขอบายนะครับ



วิธีจับจิ้งจกเขาจะใช้ยางไม้มาผสมกับน้ำมันพืช คนให้เหนียว แล้วเอาไปติดที่ปลายไม้ไผ่ ถ้าชี้เกียจหายางไม้ก็ไม่เป็นไร เติวน้ำมันพอคำห้ใส่ใช้ยางพารามาประยุกต์ทำเป็นก้อนขายก้อนละประมาณ 10 บาท ซื้อมาผสมน้ำมันพืชเอง ต่อไปก็แค่เดินหาแล้วเอายางไปแปะให้ถูกปากจิ้งจกจก บางทีเขาก็ใช้วิธี

เขย่าต้นไม้ ก็คงจะเป็นต้นเล็กๆ ขึ้นเป็นต้นใหญ่ๆ นอกจากจิ้งจกจะตีปีกแข็งแะแล้ว มันอาจจะหัวเราะด้วยก็ได้ สังเกตต้นไหนมีละอองน้ำคล้ายฝนตกปรอยๆ ซึ่งชาวบ้านเรียกว่า “เยี่ยวจิ้งจก” ก็เขย่าเลย ยิ่งละอองน้ำมากยิ่งดี ส่วนวิธีทำกิน จะเด็ดปีก เด็ดหัวยังงี้ ผมไม่บอก มันหวาดเสียว นอกจากตัวจิ้งจกแล้ว ตัวอ่อนของจิ้งจกเขาว่าอร่อยยิ่งกว่าอีก แถมยังเป็นยาชูกำลังด้วย (เขาเชื่ออย่างนั้น) ตัวหนึ่งราคาดีถึง 5 บาท แต่ต้องใช้วิธีขุดลงไปในดิน เพราะพอตัวเมียวางไข่ที่เปลือกไม้แล้ว อีก 3-4 เดือนก็กลายเป็นตัวอ่อน แล้วไต่ลงไปอยู่ในดิน ถึงหน้าแล้งเดือนมีนาคม-เมษายนก็จะโตเป็นตัวจิ้งจกมาส่งเสียงแข็งแะให้เราได้ฟัง (และจับกิน) ใหม่

ที่เอาเรื่องนี้มาเล่า เพราะองค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติเขาแนะนำให้หันมากินแมลงกัน เนื่องจากเป็นแหล่งโปรตีนที่หาได้ไม่ยากช่วยให้เกิดความมั่นคงทางอาหาร เขาว่าประชากรโลกมันเพิ่มมากเกินไปเหลือเกิน ภายในปี 2030 จะมีประชากรโลกมากกว่า 9 พันล้านคน อาหารที่มีอยู่คงไม่พอเลี้ยงแน่ อย่างกระนั้นเลย หันมากินแมลงกันดีกว่า ปัจจุบันก็มีคนกว่า 2 พันล้านคนที่กินแมลงเป็นอาหารอยู่แล้ว (เขานับคนที่อาศัยในเอเชีย แอฟริกา และลาตินอเมริกา) คงจะนับผู้เขียนเข้าไปด้วย (ทั้งที่ไม่ได้คิดอยากกินเลย) เพียงเพราะอาศัยอยู่ในเอเชียด้วย เขาบอกถ้าจะกินแมลงทอดเกล็ดมึนเปี๊ยะก็ให้มาที่ประเทศไทย ที่ประเทศกานา เขากินแมลงเป็นอาหารหลักกันตาย อีก 2 ประเทศที่มีชื่อเสียงเรื่องกินแมลงก็เม็กซิโกกับจีน แต่พวกประเทศพัฒนาแล้วกลับมองว่าแมลงเป็นอาหารแปลกหรืออาหารห้ามกิน คงจะไปส่งเสริมคนพวกนี้แหละให้หันมากินแมลงบ้าง

น้ำดื่มแพงสุดสุด

ที่เขียนอย่างนี้ไม่ได้จะว่าน้ำดื่มบ้านเราแต่อย่างใด ตามตู้แช่อาจจะขาย 7 บาท ตามราคาคูบคุม แต่เวลาไปกินที่ฟู้ดคอร์ท หรือฟู้ดเซ็นเตอร์ตามห้างสรรพสินค้า 10 บาทเป็นอย่างต่ำ เพราะแถมน้ำแข็ง 1 แก้ว (แถมหรือเปล่าหว่า) บางแห่ง 15 บาท เพราะเป็นน้ำแร่ หรือน้ำดื่มธรรมดาไม่มีครับ ขึ้นมีก็ขาย 15 บาท ไม่ได้



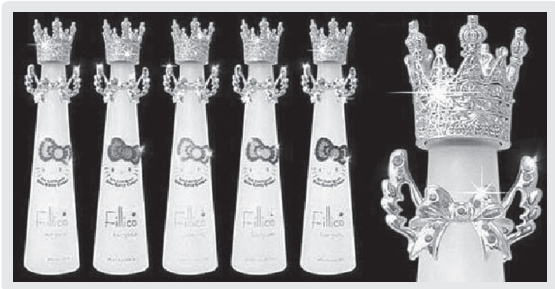
นะสิ แต่เห็นราคาอย่างนี้ ไปต่างประเทศเป็นราคาเด็กอนุบาลเลยนะครับ ไปเที่ยวยุโรป ซืื่อน้ำขวดแรกแล้วก็เอาขวดนั้นแหละเติมน้ำประปาไว้กินวันต่อไป ก็พี่เล่นขายขวดละตั้ง

40 บาท ที่ญี่ปุ่นขวดหนึ่งก็ 30 บาท แต่ถ้าคิดว่ารวยจริง มีเงินเหลือใช้ ผมมีน้ำดื่มไฮโซมานำเสนอครับ

ยี่ห้อแรกนี้ราคาเล็กๆ แคขวดละ 10 ดอลลาร์ (คิดเป็นเงินบาทง่ายๆ เอา 30 คูณเข้าไปก็แล้วกันครับ) ยี่ห้อ evian ที่แพงกว่าปกติ เพราะขวดที่ใส่ออกแบบโดย Christian Lacroix สถาบันการออกแบบแฟชั่นที่มีชื่อเสียง ยี่ห้อต่อมาแพงขึ้นอีกนิด ขายราคา 11 ดอลลาร์ ยี่ห้อ Tasmanian Rain ชื่อก็บอกแล้วว่าเอาน้ำฝนมารอก เป็นน้ำฝนจากเกาะทัสมาเนีย ประเทศออสเตรเลีย บ้านเราน้ำฝนเยอะเยอะสมัยก่อน เราก็กินน้ำฝนกัน เดียวนี้มีลภาวะมันเยอะน้ำฝนเลยไม่ค่อยจะปลอดภัย ต้องให้ตกสักพักใหญ่ก่อน แล้วค่อยรองมาดื่ม ไม่นั่นะ อนาคตเราอาจมีน้ำฝนบรรจุขวดยี่ห้อต่างๆ โดยต้องเป็นที่มีอากาศสะอาด เช่น แม่ฮ่องสอน แม่ฮ่องสอนเรน สมุยเรน จะรู้กันไปว่าฝนบ้านไหนหวานกว่ากัน



ยี่ห้อ Aquadeco เป็นยี่ห้อที่แพงขึ้นอีกนิด ไม่มาก แค่ 12 ดอลลาร์ ขวดสวยยังกะขวดน้ำหอม แพงขึ้นอีกนิด ขายที่ 14 ดอลลาร์ ยี่ห้อ 10 thousand BC ขวดไม่ได้สวยกว่า Aquadeco เลย แต่น้ำที่เอามาใส่ขายนี้สิ เป็นน้ำจากธารน้ำแข็งอายุหมื่นปี (เขาคุยอย่างนั้น) แพงขึ้นมาอีกหน่อย ก็นี่เลย VEEN ราคา 23 ดอลลาร์ ขวดบรรจุได้รับรางวัลด้านการออกแบบ เห็นแล้วก็อยากซื้อไปเก็บไว้



เอาราคาผู้ใหญ่มาน้อย ก็นี่เลยครับ Fillico ราคา 100 ดอลลาร์ มีรูป Hello Kitty ฝาขวดทำเป็นมงกุฎ ตกแต่งด้วยผลึกคริสตัลสวยงาม ใครชอบสะสมขวดน้ำ แนะนำไปซื้อเลยครับ ถ้าแพงขึ้นมาอีก ชื่อ KONA NIGARI ที่แพงเพราะเขาต้องไปสูบน้ำทะเลนอกฝั่งเกาะฮาวาย ที่ความลึก 915 ฟุต (ถ้าเกินกว่า 700 ฟุต ถึงจะเรียกว่า deep seawater ได้) เอามากิน แป้งฉลากว่า deep seawater รัฐฮาวายยอมให้

ใช้คำนี้ได้ แต่ต้องเสียค่าธรรมเนียม บรรจุขายแบบเข้มข้น ต้องเอาไปผสมน้ำดื่มอื่น ขวดขนาด 2 ออนซ์ ขาย 33.5 ดอลลาร์ ถูกกว่ายี่ห้อที่มี Hello Kitty อีก แต่ขอโทษครับ 2 ออนซ์มันแค่ 56 กรัมเอง ถ้าคิดที่ขนาดเท่ากันคือ 24 ออนซ์ ก็จะเป็นราคาถึง 402 ดอลลาร์เลยทีเดียว

ถ้าจะดื่มโชว์ ก็ต้องนี้เลยครับ bling H₂O ดาราฮอลลีวูดนิยมกันนัก เทศกาลแจกรางวัล



ต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น Emmy Grammy หรือ MTV Video

Music Awards ผู้จัดก็ใช้น้ำยี่ห้อนี้แหละบริการ ขวดขนาด 750 มิลลิลิตร ราคาตก 40 ถึง 60 ดอลลาร์ ขึ้นกับรูปแบบของขวด ซึ่งมีการนำเอาคริสตัลของสวารอฟสกีมาประดับ แต่ถ้าจะโชว์ว่าเสียของแท้ก็ต้องเอาแบบประดับคริสตัลทั้งขวด



ใช้คริสตัลสวารอฟสกีถึง 10,000 เม็ด ราคาแค่ 2,600 ดอลลาร์เอง (หุ หุ) น้ำดื่มยี่ห้อนี้เขาเคยได้รับรางวัลเหรียญทองในเทศกาล Berkely Springs International Water Tasting Festival ด้วยกระบวนการผลิต 9 ขั้นตอน ถ้าสงสัยก็ไปขอเขาดูที่เมือง Dandridge รัฐ Tennessee โน่น

ถ้าเงินเหลือใช้แถมใส่ใจสุขภาพ ก็ต้องยี่ห้อ EXOUSIA เขาใส่แผ่นทองลงไปด้วยเชื่อว่าด้วยคุณสมบัติ ของโมเลกุลทองจะมีผลให้ชะลอความชรา ราคาที่ไม่ยอมแก่เลยอยู่ที่ขวดละ 24,000 ดอลลาร์ (ขนาดบรรจุ 1.25 ลิตร) แล้วก็มาถึงขวดที่ได้ชื่อว่าเป็นน้ำดื่มที่แพงที่สุดในโลก มีชื่อยาวเลยว่า Acqua di CristalloTributo a Modigliani ขวดสวยงาม ออกแบบโดย Fernando Altamirano of Tequila Ley ผู้ได้ชื่อว่าเป็นคนที่ออกแบบขวดคอนยัค และเตกิล่า (tequila) ที่แพงที่สุดเขาใช้ทอง 24 K หุ้มขวดเป็นรูปงานศิลปะของศิลปินชาวอิตาลีชื่อ Amedeo Clemente เอาน้ำแร่จากฟิจิผสมกับน้ำแร่จากฝรั่งเศส และน้ำจากธารน้ำแข็งของไอซ์แลนด์ บรรจุ 1.25 ลิตร ขาย 60,000 ดอลลาร์ ราคานี้เข้าใจว่าเป็นราคาจากการประมูลเมื่อวันที่ 4 มีนาคม 2010 เพื่อหาทุนเข้ากองทุนแพลนเนท (Planet Foundation) ถ้าเป็นเช่นนั้นในโลกนี้คงมีแค่ขวดเดียว ใครอยากซื้อก็ไปตามหาคนที่ประมูลได้ก็แล้วกัน ส่วนผมดื่มน้ำที่แถมมาตอนเติมน้ำมัน/เติมแก๊สก็แฮปปี้แล้วครับ

