



# เมนูไปกับโลกผลิตภัณฑ์สุขภาพ

■ นิรัตน์ เตยสุวรรณ  
นักวิชาการอิสระ

## ฟาสต์ฟู้ด (Fast Food) บางคนที่เรียก

อาหารจานด่วน คือ กินเอาเร็วเข้าว่า ส่วนคุณค่าทางโภชนาการก็มี ตามหลักของโภชนาการ กล่าวว่าการบริโภคอาหารเพื่อให้ได้ปริมาณและคุณภาพคุณค่าอาหารอย่างพอเพียงโดยที่สารอาหารต่างๆ และพลังงานที่ได้รับควรจะสมดุลกันไม่มากหรือน้อยจนเกินไป เพื่อให้ร่างกายมีภาวะโภชนาการที่ดี ไม่เป็นโรคขาดสารอาหารหรือเป็นโรครับสารอาหารเกิน ดังนั้น การกินอาหารจานด่วนเป็นทางเลือกหนึ่งที่ประหยัดเวลา รวดเร็ว จึงมีกิจการฟาสต์ฟู้ดเริ่มต้นเมื่อต้นปี ค.ศ. 1900 คนอ้วนก็เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะคนอเมริกันซึ่งเป็นประเทศต้นกำเนิดฟาสต์ฟู้ด แล้วฟาสต์ฟู้ดเริ่มอย่างไร? ก็ต้องย้อนไปในปี ค.ศ. 1885 หมูนุ่มน้อยชื่อ ชาร์ลี นากริน อาศัยเมืองซีมอร์ รัฐวิสคอนซิน ได้แนวคิดปรับปรุงลูกชิ้นเนื้ออบที่คนไม่ค่อยอยากซื้อเพราะถือกินลำบาก เอาลูกชิ้นมาทำให้แบนแล้วเอาไปวางระหว่างขนมปัง 2 แผ่นห่อด้วยกระดาษ เพื่อให้คนถือกินได้สะดวก ตั้งชื่อสินค้า “แฮมเบอร์เกอร์” ตั้งตามชื่อเมืองฮัมบูร์กของประเทศเยอรมนี เนื่องจากมีคนเยอรมันอพยพมาอยู่ที่เมืองซีมอร์กันมาก แต่แฮมเบอร์เกอร์ก็ยังไม่เป็นที่นิยมอย่างแพร่หลายขณะนั้น เพราะคนก็ยังห่วงเรื่องความสะอาดของเนื้ออบ

จนมาในปี ค.ศ. 1930 สองพี่น้องชื่อ ริชาร์ดและ มัวร์ แมคโดนัลด์ เริ่มทำธุรกิจร้านอาหารแบบไดรฟ์อิน (Drive in) ซึ่งเป็นที่นิยมขณะนั้น ปัจจุบันประเทศไทยก็มีให้เห็น วิธีการคือ ดูป้ายว่าร้านอาหารนั้นมีร้านไดรฟ์อินหรือไม่ ถ้ามีเราก็ขับรถไปตามเส้นทางที่เค้ากำหนดไว้

จะมีพนักงานรอรับออเดอร์และชำระเงิน จากนั้นขับรถไปรับสินค้าและสามารถกินในรถได้เลย สะดวกมาก ๆ การทำธุรกิจใหม่ๆ กว่าจะรุ่งก็ไม่ใช่ว่าเรื่องง่าย มีปัจจัยเช่น การซื้อตัวของพ่อครัวที่เก่งๆ ถ้วยขามที่แตกเสียหายหรือถูกขโมย ทำให้สองพี่น้องขายกิจการทิ้ง แต่อีก 3 เดือนต่อมาก็เปิดร้านใหม่ ครั้งนี้ได้แนวคิดใหม่ในการทำธุรกิจ โดยไม่ใช่พ่อครัวเก่งๆ แต่ใช้คนงานไม่กี่คน สอดคล้องกับแนวคิดของ คาร์ล มาร์กซ์ ซึ่งเป็นนักเศรษฐศาสตร์และบิดาแห่งลัทธิคอมมิวนิสต์ ที่ใช้การแบ่งหน้าที่กัน คือ คนหนึ่งย่างเนื้ออบ คนหนึ่งเอาเนื้ออบตมาวางบนขนมปัง แล้วห่อด้วยกระดาษ อีกคนทำหน้าที่ทอดเฟรนช์ฟราย อีกคนทำนมปั่น ทำให้ไม่ต้องห่วงเรื่องพ่อครัวออกจากงานอีกต่อไป แต่ใช้การฝึกคนงานนิดเดียวก็ทำได้แล้ว แล้วยังปรับแนวคิดแบบเน้นให้ถือกิน ไม่มีช้อน ส้อม มีด ไม่มีจาน แก้วที่แตกได้ แต่ใช้จานและถ้วยกระดาษแทน ทำให้ลดต้นทุนค่าใช้จ่าย อาหารหลักที่ขายก็คือ แฮมเบอร์เกอร์ และชีสเบอร์เกอร์ (ภาพที่ 1)



ภาพที่ 1

ที่มา : <http://www.businessinsider.com/the-top-20-food-franchises-in-the-world-2015-7#12-dennys-9>.

ส่วนการออกแบบร้านและโลโก้นั้น ที่เราคำนึงกันดี คือตัว M (คงเดากันออกกว่าเป็นชื่อร้านอาหารอะไร?) ทำให้กิจการเจริญรุ่งเรือง ขายดิบขายดี แต่คนที่ทำให้ร้านอาหารดังกล่าวกระจายไปทั่วสหรัฐอเมริกาและทั่วโลกกลับเป็นเชลล์แมนที่ชื่อ เรย์ ครอค ที่ขายเครื่องทำนมปั่นให้ร้านดังกล่าว เขาอยากเห็นร้านแบบนี้ไปอยู่ตามสี่แยกต่างๆ เลยเข้าหุ้นกับสองพี่น้อง แต่เมื่อจะขยายสาขากลับไม่มีเงินทุน เลยเอาระบบแฟรนไชส์มาใช้และก็ประสบความสำเร็จสูงสุด ในปี ค.ศ. 1961 ครอค กู้เงินมาซื้อหุ้นทั้งหมดจากสองพี่น้อง โดยยกร้านอาหารดังกล่าวแห่งแรกที่เมืองซานเบอร์นาร์ดีโนให้สองพี่น้องดูแล แต่ให้เปลี่ยนชื่อใหม่ โดยเปลี่ยนเป็น “Big M” ต่อมา ครอค ก็มาเปิดร้านอาหารดังกล่าวตรงข้ามกับร้าน Big M แล้วก็ทำให้ร้าน Big M ต้องปิดกิจการไปในที่สุด

จากความสำเร็จของร้านอาหารดังกล่าว มีผู้เลียนแบบและการทำธุรกิจแบบฟาสต์ฟู้ดตามมาอย่างมากมาย อีกตัวอย่างของฟาสต์ฟู้ดที่สร้างโลโก้ โดยใช้ตัวเองเป็นจุดขายคือ ร้าน KFC ที่กำเนิดขึ้นมา ในปี ค.ศ. 1952 ใกล้กับเมืองซอลท์ เลค ซิตี้ รัฐยูทาห์ โดยคนที่ชื่อว่า ฮาร์แลนด์ แซนเดอร์ส เขาไม่มีเงินทุนในการโฆษณาร้านของตัวเอง ก็เลยแต่งตัวเองด้วยชุดสีขาว สวมทुरเกต่ายสีดำ เป็นผู้พันแห่งรัฐเคนตักกี จากนั้นผู้พันแซนเดอร์สก็เป็นที่รู้จักกันแพร่หลายต่างๆ ที่เจ้าตัวไม่ได้เป็นทหารแต่อย่างใด ด้วยกลยุทธ์การตลาดที่ยอดเยี่ยม มีวิธีการและกลยุทธ์ต่างๆ เช่น การโฆษณาด้วยการเอาเด็กมาเป็นพรีเซนเตอร์ มีการแถมและขายของเล่นของสะสมไปกับชุดอาหาร การจัดชุดอาหารที่ให้ความรู้สึกถึงความคุ้มค่าคุ้มค่าราคา ทำให้คนเข้าไปอุดหนุนมากขึ้นโดยเฉพาะเด็กๆ บางคนที่เป็นนักสะสมก็ซื้อชุดอาหารเพียงเพื่อจะเอาของสะสมก็มี (ภาพที่ 2)



ภาพที่ 2

ที่มา : <http://www.gamerdome.net/console/17804>

ดังนั้น การที่มีร้านฟาสต์ฟู้ดเกิดขึ้นมากมาย ไปที่ไหนก็มี แถมราคาก็ไม่แพง ทำให้มีการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดกันมาก สิ่งประกอบไปกับอาหารฟาสต์ฟู้ดก็คือเครื่องดื่มน้ำตาลที่เพิ่มขนาดขึ้นเรื่อยๆ ถ้าเราไปกินฟาสต์ฟู้ดในปี ค.ศ.1950 เราอาจได้น้ำอัดลมแค่ 240 ซีซี แต่เดี๋ยวนี้ แก้วเล็กที่สุดก็ 360 ซีซี แต่ขนาดที่ลูกค้านิยมสั่งมากที่สุดคือ

960 ซีซี ซึ่งจะให้พลังงานมากถึง 310 แคลอรี การที่มีการแข่งขันกันมาก ขนาดของแผ่นเนื้อมันก็เพิ่มขึ้น จาก 30 กรัม ในปี ค.ศ. 1987 เป็น 170 กรัม ในปัจจุบันแต่ละร้านก็จะมีเมนูขนาดยักษ์ให้ลิ้มลอง ซึ่งถ้ากินชิ้นนี้เข้าไปจะพลังงานถึง 1,410 แคลอรี ไม่เพียงอาหารชุดผู้ใหญ่ อาหารชุดสำหรับเด็กก็ยังมีขนาดเพิ่มขึ้น จึงไม่แปลกใจที่

ผู้ใหญ่อเมริกัน 2 ใน 3 คน จะมีน้ำหนักเกินมาตรฐาน ขณะที่เด็ก 1 ใน 6 คน จะมีน้ำหนักเกินมาตรฐาน และตามมาด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) แม้ร้านอาหารฟาสต์ฟู้ดจะพยายามปรับเมนูให้ดีต่อสุขภาพมากขึ้น เช่น มีสลัดผัก แต่คนก็ไม่นิยมสั่งกิน

เมืองโอกินาวาเป็นเกาะอยู่ทางใต้ของประเทศญี่ปุ่น เคยได้ชื่อว่าเป็นเมืองที่มีประชาชนอายุยืนมากที่สุด แต่เมื่อมีฐานทัพของอเมริกาไปตั้งเป็นร้านอาหารแบบฟาสต์ฟู้ดก็ไปเปิดให้บริการ ในปี ค.ศ. 1976 ทำให้ชาวโอกินาวาได้รับวัฒนธรรมการกินแบบชาวอเมริกันเข้าไปเต็มๆ ผลก็คือ เมืองที่ประชาชนที่มีอายุยืนมากที่สุดตกไปเรื่อยๆ แต่ที่กลับได้มากคือ เมืองที่มีสัดส่วนของคนที่เป็นโรคอ้วนสูงสุดประเทศญี่ปุ่น ในปี ค.ศ. 2000 อัตราการเสียชีวิตจากโรคหัวใจและโรคหลอดเลือดสมองเพิ่มขึ้นทั้งเพศชายและเพศหญิงเมื่อเทียบกับเมื่อ 10 ปีก่อน ประชาชนกินอาหารที่มีไขมันเพิ่มมากขึ้น ขณะที่กินผักน้อยลง คนวัยหนุ่มสาวก็มีแนวโน้มที่จะกินอาหารท้องถิ่นลดลง

โรคไม่ติดต่อเรื้อรังเป็นโรคที่เป็นปัญหาทางด้านสาธารณสุขทั่วโลก และเป็นต้นเหตุที่ทำให้คนเสียชีวิตเป็นอันดับต้นๆ ปัจจัยเสี่ยงไม่ใช่แค่เรื่องการกินอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ (Unhealthy diet) ยังมีเรื่องการไม่ค่อยเคลื่อนไหวร่างกาย (Physically inactive) การกินเหล้า สูบบุหรี่ คนที่ชอบกินหวาน มัน เค็ม ก็ยังกินเหมือนเดิมโดยไม่ได้ตระหนักถึงผลที่จะเกิดขึ้นกับสุขภาพในอนาคต อาจเป็นเพราะกว่าจะเกิดอาการของโรคก็ใช้เวลานาน เมื่อตรวจร่างกายพบระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่ม ความดันเพิ่ม แต่เมื่อเห็นไม่มีอาการใดๆ ก็เลยไม่คิดจะควบคุม แล้วก็ใช้ชีวิตเหมือนเดิม จนเกิดอาการแทรกซ้อนเป็นโรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง

โรคไตวายเรื้อรังก็สายเสียแล้ว ถ้าจะเปรียบเทียบกับเหมือนกบที่อยู่ในน้ำและทำให้น้ำนั้นร้อนขึ้นทีละน้อย กว่ากบจะรู้ตัวว่าเป็นอันตรายก็โดดหนีไม่ทันแล้ว

### เอกสารอ้างอิง

1. Business Insider. (2015). *The Top 20 Franchises in the World* [On-Line]. Retrieved May 23,2018 Web site : <http://www.businessinsider.com/the-top-20-food-franchises-in-the-world-2015-7#12-dennys-9>.
2. Eric Schlosser and Charles Wilson. (2006). *มหันตภัยฟาสต์ฟู้ดเขมือบโลก* (Chew on This). สำนักพิมพ์ วิลเลิร์น. กรุงเทพฯ.
3. Huffpost. (2014). *Ten Biggest Fast Food Chains in the U.S.* [On-Line]. Retrieved May 23,2018 Web site : [https://www.huffingtonpost.com/2012/08/01/biggest-fast-food-chains\\_n\\_1728412.html](https://www.huffingtonpost.com/2012/08/01/biggest-fast-food-chains_n_1728412.html).
4. Joe. (2018). *Low FODMAP Diet: The D.I.Y. Beginner's Guide.* [On-Line]. Retrieved May 23, 2018 Web site <https://www.dietvsdisease.org/diy-low-fodmap-diet/>.
5. Mail online. (2017). *Australian Woman Who Boasts an Envious Bikini Body* [On-Line]. Retrieved May 23,2018 Web site : <http://www.dailymail.co.uk/femail/article-4550978/Carolyn-Hartz-reveals-secrets-amazing-body.html>.
6. Miyagi et al. (2003). *Longevity and Diet in Okinawa, Japan: the Past, Present and Future* [On-Line]. Retrieved May 23, 2018 Web site : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18924533>.

